

بستان النیل



دیده سبزی



العمال في مصنع المحلة الكبرى

هذه المصانع التي تنمو بها مصر وتبني بها الأدمم تستطيع أن تقاوم أيضاً بالحياة التي يجيهاها عمالها سعداء وموفرون بالصحة والعافية .

فالمصانع أماكن بطنها القدر وجهين وبطنها للعزباء وهي جميعاً قد شيدت على أحدث الطرق الصحية تحت إشراف الهندسة ويستقر فيها الضوء وفيها جميع وسائل الراحة الحديثة مثل المراجل الميكانيكية وبها جانب هذه البيوت شيدت المدرج وبنيت دار فنية للسينما وفيها مسرح مكان واسع مكتبة ضخمة فيها ألوان الثقافة المختلفة . . .

وأقيمت مدينة العمال بإقامة قاعات للمحاضرات ونشر الثقافة . . .

هذه المؤسسة المصرية العظيمة تضرب المثل اليوم على امتلاكها أسباب الحياة وزدهم بالانظمة الحديثة التي يراعى فيها صحة العمال وعقولهم وعواطفهم

■ الجملة التي تضع على وجهها الأصابع والمساحيق .. الجمال الطبيعي سحر ..

■ السيدة التي ترتدى معطفاً من القرو ونير عارية الساقين .

■ الفتاة التي تدخن سيجارتها في حضرة والديها .

■ المرأة الولود المتزوجة بموظف مرتبه خسة جنيتها في الشهر .

■ الفتاة التي إذا تقدم لخطبتها أحد الشبان سألت عن ثروته ودخله قبل أن تسأل عن أخلاقه وأدابه .

■ السيدة التي تراحم الرجال في الترام .. والأماكن المخصصة للجنس السيدات خاوية على عروشها !!

■ التي تستعير من الجيران كل شيء حتى أصبع الروج ورشاشة البودرة .
■ التي تأكل وهي سائرة في الطريق .

■ الفتاة التي تقص على صديقاتها ما دار بينها وبين خطيبها من حديث شائق عذب .

■ السيدة التي تصر على قضاء سهرة آخر الأسبوع في الأوبرج وهي تعلم أن أولادها في أشد الحاجة إلى النقود التي سوف تنفقها هناك .

■ الفتاة التي تترك المدرسة في سن الخامسة عشرة وتقع في المنزل منتظرة الفرج ..

■ التي تعاكس الشبان بالتليفون وتضرب لهم المواعيد ثم لا تحضر ...

■ التي تذهب إلى السينما أو إلى المسرح بمفردها .

■ التي تنقذ صديقاتها في غيابهن فإذا حضرن هتت لهن وبشت .

مفاتيح

اليوت في فلسطين، وأدهشني أن فلسطين ترسل إلى مصر مع ذلك بعض الفتيات ليتعلمن التدبير المنزلي !! وبعد فإني معبة بفلسطين وسيزيد إعجابي على مدى الزمن لأن هؤلاء الناس الذين احتضنوا الأديان في مهدها وأشرفوا على الدنيا بآثارهم ، وأعلنوا عن العرب والعروبة خير إعلان ، لن يبيض لهم جناح ولن ينزل بلادهم بجناح ولن يعلو على قدرهم غربي مادام كفاحهم هذا الكفاح .

درب تفصيل

أدهشني أن السيدات المحجيات اللاتي لم يعتدن السفور في مكان عام احتلن معظم مقاعد القاعة التي أقيمت فيها محاضرتي ، ولم يقتصر الأمر على ساكنات الحليل إبراهيم بل أقبل غيرهن من بلاد أخرى .

لقد أعجبتني في فلسطين إياه الفلسطينيون فلم أجد على فارعة الطريق شاذين أو مرتزقة .

ولقد أعجبتني هذه الشوارع النظيفة وتلك البيوت الأنيقة ، وراعى هذا التدبير المنزلي الذي يصطنعه ربات

لم أكن أعلم أن مصر تجاور هؤلاء القوم الذين - لولا الظروف - لا يترقون عنا إحساساً أو أماناً وأحلاماً ، فإني كنت بينهم واحدة منهم . ولقد دعنى الآتية لولي أبو الهدى رئيسة جمعية التضامن النسائي في القطر اشفيق لي زيارة فلسطين ثلاثة أيام يغيل لي أنها العمر في ثلاثة أيام .

وصديقتي لولي أبو الهدى تلك الفتاة التي تخرجت في أكسفورد تفيض وطنية وتعلن عن المرأة العربية خير إعلان ، ولها في صديقاتها من أمثال هند الحسبي وسناء جادقة ونادية رصاص وغيرهن عون وسند حبيب فيهن لا العرييات من فلسطين بل العرييات في كل مكان . لهن قوة في فلسطين القوية وعنوان على الوطنية الحقة عند النساء فاطمة .

لقد بهرتني في فلسطين هذا الدور الذي تقوم به المرأة الفلسطينية لا في الحياة الاجتماعية وحدها بل في الحياة السياسية أيضاً ، حيث تجد كل سيدة بجانب رجال الوطن إذا حزب الأمر أو اشتدت المحن ، تلتصق به التصاق القرى العربية بجبال الوطن ، فهي تعطى كل زائر صورة صحيحة على أن في فلسطين حركة نسائية حقيقية لها خطرها وقدرها في حياة البلاد .

إنك تجد في كل مدينة وقرية سيدة كريمة تنزع الحركة النسائية بما انطلوت عليه من اتجاهات اجتماعية وسياسية يعاونها ناظرات المدارس ومعلماتها وهن جميعاً يستوحين جمعية التضامن النسائي ، وليست هذه الحركة مفتعلة أو فارغة فان السيدات هناك يرارن كما يرار الرجال ، فالعلم عندهم : غرو فهم مهد العلم .

الروحة التي تـ

إلى مصلحة البريد

إليها تشكو مصلحة البريد ! فقد ضاعت أعداد بعض المشتركين مرة ومرتين ، والمصلحة تقبلها بإيصال . وقد كنتنا مرتين نشكو لسعادة المدير أن يفضل فيعطف على « بنت النيل » حتى تصل إلى البيوت مادامنا نؤدى التزاماتنا نحو البريد الذي يقال إنه ينقل الصحف والمجلات إلى مشتركها في مواعييدها المعلومة . . .

ومن طريف ما حدث بين مجلتنا وبين مصلحة البريد أننا أرسلنا نسخ المشتركين إليها في آخر الشهر فوصلت إلى بعضهم في آخر الشهر التالي ، والمصلحة مشيدة في ميدان الملكة فريدة وبعض المشتركين يعطون مصر الجديدة ، وقد قبل لنا إن هناك طرقات للمواصلات تصل المسكنين في نصف ساعة أو في ساعة ولم تكن تعلم أن وسائل النقل في سنة ١٩٤٦ قد رسات حتى يستغرق نقل المجلة إلى أصحابها وقتاً يبلغ سبعمائة وعشرين ضعفاً للوقت الذي يعرفه الناس وتعرفه مصلحة البريد !!

لقد شكونا لمدير المصلحة ثلاث مرات فلم يلفت أحد إلى شكائنا حتى نلن بعض المشتركين - وبعض الظن لأم - أننا نسئ إليهم عامدين ، ونسوا أن بيننا وبينهم وسيطاً يتولى إيصال المجلة إليهم ، وهانحن أولاء نقرر الحقيقة في خطاب مفتوح ليقراء المشتركون فيعذرونا وليقرأ الشولون فيوصوا بنا وبالمشتركين خيراً .

« بنت النيل »

سيف واحدة فقط من كل مائة سيف تستطيع أن تحلى

يقطع من فراء الثعلب - لأن قدها يتناسب مع ذلك .

بإزار متوسط (ثقت تروا كار) من القرو - لأنها طويلة الغامة .

بحذاء بأربطة متعاقبة على الساق - لأن رصفيها دقيقان .

بأكمام تكسو ثلاثة أرباع الذراع - لأن ذراعيها طويلتان وبديها جيلتان وسواربها بديعان .

برداء مفتوح الصدر (ديكولتي) بلا رباط ولا شريط - لأن كثفيها وعنقها جميلة ومستديرة .

بمناطق عريضة - لأنها طويلة الغامة .

بالحوابب الرفيعة الدقيقة - لأن تقاطيعها دقيقة ووجهها صغير .

بجمع الشعر في منتصف الرأس - لأن رأسها وعنقها جميلة التكوين .

بثوب من الجرسى من شغل الإبرة أو بثوب من الجرسى ضيق بسيط جداً - لأن كسماها مثال وأجزاء جسمها متناسبة تماماً .

برداء قصير يرتفع فوق الركبة (شورت) - لأن ساقها جيلتان .

بجلى ضخمة ثقيلة - لأنها من الطراز المثلث حيوية أو من طراز المثلثات .

بأردية من الساتان ذات الألوان الخفيفة - لأن قدها ممشوق وجلده بشرتها وضاء بحيث يحتمل الأسواء الباهرة الساقطة من أعلى .

بقدر كبير من اللون القرمزي الغامق - أو الأخضر الزمردي أو الأصفر الغامق أو الرمادي - أو الأحمر الفاتح أو الأزرق الملوكي - لأن لون بشرتها رائع لا تقضى عليه الألوان الزاهية .

برداء ضيق لاصق (جيب) - لأن

أردافها لطيفة وتغذيها جيلان .

بتصفيف شعرها بأن تجعله لاصقاً -

لأن وجهها عريض صوبح .

بتصفيفه بأن تتركه مرصلاً - لأنها

من أهل الفن والتبيل .

بوضع منسدل على شعرها تضم

أطرافه تحت ذقنها - لأنها ما زالت

مفلة .

بأصبع الشفاه القرمزي - لأن

بشرتها بلون الورد وشفتيها بديعتان .

بأصبع الشفاه البرتقالي - لأن

بشرتها بلون القشدة الحمرية .

بقمرلين على شكل التجف - لأن

عنقها ممشوق طويل .

بكموب واطئة - لأن رصفيها

بديعا التكوين .

بالاستغناء عن الدبغة - لأن رأسها

معنى به ويكسوه الشعر الغزير اللامع .

غير أن تسعد تسعين سيف مائة سيف تستطيع أن تحلى

بالأحذية ذات اللونين - لأن التضاد في الألوان يقال من حجم الأرجل .
بوضع الأزهار بين الشعر - لأن الزهور من مظاهر جمال الطبيعة - ومن الممكن أن تكون تلك الأزهار بلون أصبع الشفاه الذي تستعملينه أو بلون عينيك أو بلون جزء مما تزينين به .

بلبس العمام - توجد أنواع عديدة مختلفة من هذا الغطاء الذي يعد من أقدم ما استعمله الإنسان لغطاء رأسه ولكل وجه تقريباً نوع يناسبه من العمام .
بلبس الحرمل - ربما أعطت الحرمل ، بطريق المصادفة فقط ، مظهراً عظيماً وهي تستطيع أن تطرح غطاء على كثير من المشكلات الجسدية فيها بين الكنتين والركبتين .

بلبس الأقنعة المطبوعة على الضيق - لأنها في الواقع تغطي كثيراً من عيوب الجسم التي تضيق بين رسوم القماش .

باستعمال أحمر الحدود - لأن مسة من الأحمر مهما صوّلت ضرورية للجمال .
بجعل صدر الثوب فضفاضاً واسعاً - لأن كثرة القماش اللين تزيد في جمال الثدين إذا كانا كبيرى الحجم وتؤثر فيهما تأثيراً سحرياً إذا كانا صغيرين .

بوضع شيء من الظلال الزرقاء تحت العينين - وهذا هو اللون الوحيد الذي تستطيع جميع السيدات أن تستعمله - غير أنه يجب أن تختار جيداً إذا كان لون بشرتك مصفراً جداً .

بلبس الثياب البيضاء اللون - لأن اللون الأبيض يضئ على الوجه نوراً ويزيل منه الظلال ويجعل البشرة تبدو جميلة شفافة .

بجعل الشعر عائشاً فوق الرأس - فهذه الطريقة تضئ على الوجه رونقاً جميلاً .
بارتداء السترة الرجالي (تايلور) - فلهذا النوع من الأردية قدرة فائقة على منح الجسم مظهراً سليماً جذاباً وتزيد من هندام السيدات جميعاً لاملن حارت في أمرهن خبرة الحياطات .

بلبس الأحذية القصيرة - لأن هذا النوع من الأحذية يتناسب مع معظم السيقان والأرجل الرفيعة منها .

باستعمال الحجاب الرقيق (فوال) - فن استعماله سحر لا شك فيه .

بلبس الخمل الأسود - لأن سمكه وغلو قيمته يضفيان على بشرتك هالة متموجة كنتلك التي يشبعها الخمل حول الجواهر المتصودة عليه في واجهات الدكاكين .

بلبسات مستديرة كالعجلة - لأنها تحيط الوجه بإطار جذاب .

بلبس الصدرية القصيرة (بوليرو) - لأنها تزيد السيقان طولاً والجذع قصراً

بالاحتفاظ بالحوابب في خطها الطبيعي لأن الحوابب الرفيعة جداً أو المعنى برسمها وتزجيجها تنعش على العيون خفراً .
ومحب لإزالة الشعيرات المائتة مع المحافظة على الهيكل الأساسي للعاجين .

أسماء؟!

أفهم أن نخفق من بيثانا المصرية أسماء زينب وعائشة وعززة ،
وتسجل هذه الأسماء إلى زيزيت وشوشو وسيسى ، ونعذر على الجيل كله أن يرد أسماء « الدلع » إلى أصولها ولكن لا أفهم أن أروود احتفالاً كبيراً أو حفلاً صغيراً فأجد منافسة خطيرة بين الذكور والإناث على الأسماء المائتة ، وأجد بجانب غلأ من الرجال تجاوز الحسين ويدعوه الحاضرون بقولهم « بيبى » أو آخر يقبونه بقولهم « بى » أو « ميبى » وهي في لغة الرجال حقاً لإبراهيم أو مصطفى أو محمد .
هذه الأسماء المائتة لا يليق النساء بها إلا في حجرات مغلقة وفي ظروف معينة ، وحسب سيداتنا هذا التبدل الخطير في أسمائهن التي يقتضى التعرف إلى حقيقتها علماً في الأنساب ، حينئذ أسماءهن وما طرأ عليها من تطور وليركن لنا أسماءنا فإن فيها بقية من رجولتنا التي هزها جبل علقت به ثقافات الأجيال .

ابراهيم عيسى

المرأة في روسيا الحديثة

مركز المرأة في روسيا الحديثة

إذا كان لروسيا خطرهما وأهميتها في الوقت الحاضر فما من شك أن المرأة الروسية قد لعبت دوراً خطيراً في تاريخ روسيا الأخير. فالحرب خلقت من المرأة الروسية امرأة تكافح وتناضل ولا ترضى بأى شيء في سبيل نصر بلادها ورفع شأنها، فقد حملت السلاح وحاربت جنباً لجنب مع الرجل وأحرزت أرقى الرتب العسكرية. والغريب أننا لا نعرف عن المرأة الروسية الشيء الكثير، فالمرأة الروسية ظلت ترسف في قيود البؤس والاستعباد إلى وقت قريب، فلما تحررت بهرت الجميع بشجاعتها وورقتها فتنبأ لها الكل بمستقبل زاهر فالقروية التي كانت حتى عهد قريب في بؤس وتعاسة قد تساوت بالرجل وهي تضطلع بأعمال هامة في مختلف نواحي النشاط وليس هذا هو كل شيء بل الجدير بأن نعرفه هو أن المرأة الروسية نالت حقوقها الاقتصادية فهي تقاضى نفس المرتب الذي يتقاضاه الرجل. وهكذا

■ هل تظفنين بشرتك عند نهوضك من النوم ؟
■ هل تدعين بشرتك تنفّس ليلاً بدلا من أن ترتكبي خطأ دهنها بمادة دهنية ؟
■ هل تتركين المادة الدهنية على بشرتك حوالى العشرين دقيقة يومياً عند الصباح أو في المساء بعد أن تكوني قد نظفتها جيداً .
■ هل تضعين هذه المادة الدهنية مع تدليك وجهك تدليكا جيداً .
■ هل تريلينها بعناية فائقة بقطعة مبللة بعد مضي العشرين دقيقة ؟
■ هل تعرفين إذا كانت بشرتك دهنية أو جافة أو طبيعية ؟
■ عند ما يظهر على بشرتك عيب هل تحاولين علاجه بدلا من أن تكوني بستره بالأدنة والمسايق ؟
■ هل تعرفين كيف تظفنين بشرتك جيداً مرة في الأسبوع ؟
■ هل تعرفين طريقتين على الأقل لتحسين حالة بشرتك عند ما تكون دهنية أو تكون في غاية الجفاف ؟
■ هل تعرفين كيف تجهزين نفسك نوعين على الأقل من أدنة الجمال المكونة من صفار البيض أو الصلصال ؟
■ هل تقمصين وجهك جيداً في الضوء قبل أن تضعي المسايق عليه ؟
■ هل تبادرين بعلاج عيب ظهر على وجهك بدلا من أن تملئي الجو بكاءً وعويلًا ؟
■ هل تعرفين كيف تعالجن أو تمنعين ظهور النقطة السوداء والحب والبقع الوردية على وجهك ؟
■ هل تعرفين كيف تنفادين أو تعالجن ظهور التجاعيد ؟
■ هل في استطاعتك إزالة ورم الجفون في ظرف ثمانية أيام ؟
■ هل تنتهزين فرصة وجودك في الريف لتركى بشرتك تنفّس بحرية بعيدة عن قيود المسايق ؟
■ هل تعرفين كيف تعمين وجهك

من الشمس اللافة والريح القوية ؟
■ إذا أردت في ليلة من الليال أن تبدى في غاية الجمال، هل تستطيعين الوصول إلى مائثتين ؟



بالقاهرة - وبورسميد

تضع تحت طلبك

ياسر سيدي

لأجل فصل الشتاء

تشكيله جميلة منه :

الفساتين

والممانتوهات

والفردو

وصقائب اليد

والجوانتيات

والروائع المطرية

سجل تجاري رقم ٣٣٢ بالقاهرة

DAC

تأخر ظهور الأسنان

للدكتور محمد السائد

كثيراً ما تختلف مواعيد ظهور الأسنان ، وعلى الأخص الأسنان الدائمة . والملاحظ أيضاً ، أن بعض الأسنان الدائمة لا تظهر إطلاقاً ، كما يشاهد في حالات غياب بعض ضروس العقل والأنياب أحياناً . وهذا ولو أنه نادر ، إلا أنه أكثر شيوعاً في الإناث منه في الذكور .

وقد يكون مرجع هذه الحالات الفردية وراثياً ، وقد يكون نتيجة التطور واتجاه ضروس العقل نحو الانقراض ، إذ الملاحظ أن غيابها أو ضمورها أكثر شيوعاً في الأمم المتقدمة الصغالية منه في القبائل القشرية الاستوائية .

أما أهم الأمراض والعوامل الأخرى التي تسبب تأخر ظهور الأسنان عموماً فهي :

الكساح

إذ أن الأطفال الذين يصابون به يتأخر نمو أسنانهم كثيراً ، وأحياناً يبدأ ظهور الأسنان في العام الثاني ، كما يلاحظ هذا التأخر أيضاً في الأسنان الدائمة . وهناك ظاهرة أخرى قد تشاهد في مثل هؤلاء الأطفال ، وهي « النمو الجزئي للأسنان اللبنية » نتيجة ضعف الجسم وعدم قدرة الأسنان على النمو الكامل .

الزهري

وهذا المرض ، ولو أنه يسبب غالباً تأخراً في ظهور الأسنان ، إلا أنه في بعض الحالات النادرة له تأثير عكسي . والغريب أن الزهري الوراثي يؤثر على الأسنان الدائمة بشكل ظاهر ، أما تأثيره على الأسنان اللبنية فنادر جداً .

والزهري الوراثي هو المرض الوحيد الذي يسبب نوعاً معروفاً من الأسنان [البقية على صفحة ٤٢]



تغذية الطفل

للدكتور نور الدين طراف

تكملة لما ذكرناه في العدد الماضي نقول :

إن مدة الرضعة من الثدي تتراوح بين ١٥ و ٢٠ دقيقة . ويجب أن يعطى الطفل الثديين بالتبادل في كل رضعة ولا يحتاج الطفل في التغذية لأكثر من هذا حتى بلوغه الشهر السادس . ومن الشهر السادس حتى نهاية العام الأول من عمر الطفل يبدأ الطفل في تلقى الغذاء الخارجى على الوجه الآتى :

١ - خلال الشهر السادس تحذف رضعة من رضعات الطفل الست يومياً ولكن رضعة الساعة الثانية عشرة مثلاً يعطى بدلها قدر من المهيبة المصنوعة من كيات متساوية من اللبن والماء وملقحة من الأرز المطحون .

٢ - خلال الشهر السابع تحذف رضعة أخرى من رضعات الطفل ولكن رضعة الساعة الثالثة بعد الظهر ويستبدل بها كمية من شوربة الحصار وهذه تصنع كالآتى : يغلى نحو ثلاثة أو أربعة أنواع من الحصار مثل البسلة والجزر و... الخ في نحو لتر من الماء لمدة كافية وتصفى في مصفاة دقيقة على أن تدعك الحفصروا في أثناء التصفية وتتخذ الشوربة بعد ذلك بعد تحليتها بقليل من السكر أو إضافة قليل من الملح حسب قابلية الطفل .

وتتناز هذه الشوربة باحتوائها على كمية من الحديد العضوى يحتاجها الطفل في هذه الفترة من حياته .

٣ - خلال الشهر الثامن والتاسع والعاشر تنفس ممرات غذاء الطفل من ست ممرات إلى خمس ، فتكون مثلاً في الساعة السابعة والحادية عشرة والثالثة بعد الظهر والسابعة ثم العاشرة مساءً .

وفي الساعة السابعة يرضع ثدى أمه . وفي الساعة الحادية عشرة يتناول غذاءه من مهيبة كما بينا سابقاً .

وفي الساعة الثالثة يتناول غذاءه من شوربة الحصار كما بينا سابقاً . وفي الساعة السابعة يرضع ثدى أمه وكذلك في الساعة العاشرة . ويستحسن في هذه الفترة أن يعطى الطفل بعض الأغذية الجافة بقطعة من البسكوت أو العيش المجفف وذلك لكي يتمرن على المضغ وليجرب أسنانه الصغيرة التي تبدأ في الظهور عادة في هذه السن .

وحتى يتم الطفل السنة الأولى من عمره تكون تغذيته في هذه الحدود ويمكن إضافة بعض أنواع الغذاء مثل الفول المدس المشور والبطاطس البيورية والفواكه واللحمة المفرومة .

وستحدث للأمهات في كلمة أخرى عن هذه الأمور في تفصيل أكثر وعن التغذية الصناعية وغيرها من نواحي التغذية التي هي على ما أعتمد أهم وأصعب ما يصادف الأم في تربية وليدها .

[البقية على صفحة ٤٢]

الوقاية من الحميات المعوية

للدكتور محمد السائد

أخصائى بجميات ابابه

تكافح الحميات المعوية بوسيلتين : الأولى عامة وهي من واجبات القائم بأمرور الصحة ، والثانية خاصة وهي واجب كل فرد نحو نفسه وواجب سيدة المنزل لأهله . وهي تستطيع أداء هذا الواجب باتباع الآتى :

(١) التليغ في ظرف ٢٤ ساعة باستدعاء طبيبها لأى إصابة بارتفاع في درجة الحرارة بدون توان مع اتخاذ الخطوات التي ذكرناها في المقال السابق وذلك حتى يتم عزل المريض بمستشفى الحميات . ولأن في هذه المناسبة أمانه كل أم وكل قائم بأمر شخص ألا يتردد مطلقاً في عزل مريضه بالمستشفى بل يطلب ذلك من طبيبها ويصر عليه وذلك لفوائد كثيرة ستخصص لها مقالاً في عدد قادم .

(٢) قبل استخدامها شخصاً ما ، عليها التأكد من خلوه من الأمراض المعدية أو أن يكون حاملاً لإحداها ، وذلك بعرضه على مكتب الصحة لهذا الغرض .

(٣) استبعاد كل ما يساعد على تولد القباب من نظافة عامة وحفظ القاذورات في أوان خاصة محكمة الغطاء والفاثا في الأمكنة المخصصة لذلك .

(٤) العمل على عدم وصول القباب أو الحشرات إلى الأطعمة بحفظها في « غلبات » وتكرار رش المساحيق للميدة للحشرات وخاصة في المطبخ وحجرة الطعام .

(٥) بعد هذا يأتي موضوع الماء وما يعيش فيه وما يستحضر منه ثم اللبن والخضروات . أما الماء في المدن الكبرى التي بها عمليات مياه عامة فلا داعى للاحتياط منه مادام يؤخذ من

[البقية على صفحة ٤٢]

للتدبير من التجميل !

١ — امسحي منابت الرموش جفنيك بسائل زيني ثم ظلليها بقلم حواجب مدبب ...
حركي أصبعك من منابت الرموش إلى أطرافها حتى يذاع الظل بانتظام وعندئذ إلى
الرموش فيشملها ..

٢ — أزيل الشعر الزائد على جانبي حاجبيك ... استعملي في تظليلها قلم
حواجب بنياً وأسود حتى تصير شعيرات حاجبيك منسجمة في توجهاتها مع لون شعرك.

٣ — امزجي قليلاً من الروج مع قليل من السكرم في راحة يدك ... وإذا
كان وجهك مستطيلاً ضعي الروج واجعليه يصل إلى قرب الأذنين وارفعيه إلى أعلى
دون أن يتجاوز الحاجبين .. وإذا كان وجهك مستديراً اجعليه يتبعه نحو الأنف
ولكن لا تدعيه يصل إلى حافة الفم .

٤ — اغمسي الفرشاة في سائل الروج وثبتي يدك اليمنى بيدك اليسرى ثم حركي
يدك من وسط الشفتين إلى خارجهما وأدعي الروج باتقان في أركان فمك .

• — اغمسي « البدارة » في سائل البودرة ولا تجعلها مبللة أكثر من اللازم ..
مرى بالبدارة على وجهك ثم انتظري وضع دقائق حتى يجف السائل وتمس بشرتك
البودرة التي عليها بقطعة من القطن حتى تتأكدي من انتشارها في أنحاء وجهك ..

٦ — اغمسي فرشاة الرموش في « الرمل » وحركي يدك من منابت الرموش إلى
أطرافها متجهة بيدك إلى أعلى لكي ترتفع أطرافها في هذا الاتجاه .



الكرمية رئيس الوزارة

في خدمة أطفال أمّها

الآنسة فيلبيتي آن أثل هي ثاية كريعات رئيس الوزارة الإنجليزية وتبلغ الثاية والعشرين من عمرها وهي تعمل كمدرسة ومطالبة معاً فهي تطبق العلم على العمل وتعتنى بشئون الأطفال وتقوم بوظيفة التدريس في رياضهم .

وهذه مجموعة من الأوضاع تبتن كرمية رئيس الوزارة وهي في عملها وبين الأطفال سعيدة مسرورة .



تخزين الملابس

التفكير في الترتيب

يجب لبسها إلا في الشتاء — في زيارة أو سينا مسائية مثلاً .
كما أن التقليد من أكبر العيوب العائمة لدينا — فهذا موديل رأيتيه جيلاً جذاباً على إحدى الصديقات أو في أحد محال الأزياء وتعتيت مثله — فهلا تنظرين في المرأة قليلاً ؟ فقد تكونين ممنكة الجسم والموديل لا يليق إلا للحيفات . . . قد لا يليق الموديل إلا لدوات الجسم الطويل وأنت على العكس — فتكون النتيجة للأسف أنك تضعين مبلغاً من المال بينما يركن القستان في الدولاب ولا تستطيعين الانتفاع به لأنه لا ينجم مع جسمك وقد تعلقين على ذلك بأنه « يا خسارة طلع دمه ثقل » أو « ياخ في اللبس » مع أنك لو تأنيت قليلاً ودرست قوامك تماماً وما يليق عليه وما لا يليق لتفاديت مثل هذه الحوادث ولا تنفعت بكل قرش تصرفينه في ملابسك — ويجب أن تضعي نصب عينيك دائماً أن أنافتك في سلامة ذوقك .

إن أكثر ما يشغل بال سيدة هذا العصر هو مظهرها ، حيث إنه الشيء الذي يدل على شخصيتها وذوقها . تخطئ الكثيرات باعتقادهن أن المظهر الحسن كلمة مرادفة للإسراف والتبذير والحقيقة خلاف ذلك تماماً ، حيث إن مراعاة الذوق في اللبس شيء والإسراف شيء آخر ، إذ أنه يمكنك إذا راعيت اختيار اللون المنسجم مع لون بشرتك واختيار الزى اللازم لكل وقت من أوقات النهار أن تتالي إعجاب الجميع . فمن الخطأ الكبير لبس القستان التواليت صباحاً حيث يستحسن لبس القسائين البسيطة أو القطعتين كتايير لطيف من النيل — أما القسائين المحلاة بالأشياء اللامعة فلا

هل شعرت بنفسك ضيقة الحيلة أمام ما تترخ به الحياة المنزلية عادة من مشكلات ؟
هنا نحون على التخلص من البأس الذي يحط من قدرك كربة بيت رشيدة . ولنبدأ بعمل الساعة ، وهو تخزين ملابس الشتاء :

شروط التخزين

- ١ — نظفي الملابس جيداً قبلها إن كانت قابلة للغسل .
- ٢ — اكوي الملابس جميعاً للفنل ما قد يكون عالقاً بها من حشرات .
- ٣ — علقها بعد ذلك في دولاب التخزين بفواصل بين بعضها وبعض ، بعد تنظيف الدولاب من الداخل بقطعة من الفلانا لإزالة الهوام التي قد تكون معشنة فيها .
- ٤ — لا تعبني بالتياب كثيراً أثناء فترة التخزين حتى لا تتعرض للفساد والفاذورات .

الأصناف

- ١ — أغلى الثياب جيداً أو نظفها بفرشاة خشنة نوعاً .
- ٢ — علقها في تيار الهواء ليوم أو ليومين .
- ٣ — اجمعها واكويها بعناية ، ثم أطويها بانتظام ، واحتفظها في أكياس مصنوعة من البفنة الحام ، ثم خيطي فتحات الأكياس عن طريق « اللفق » .
- ٤ — ضعي الأكياس في قاع دولاب أو صندوق التخزين .

الجلود

- ١ — يمكن تحضير مزيج من كبريتات النحاس (الشب الأزرق) المسحوق والمذابة في الماء ، ودهن الثياب — جاك أو سويتير مثلاً — منه قبل تخزينه . ولكن يحسن إضافة ضعف كمية الزيج من الشب الأبيض .
- ٢ — تنظف الأحذية وتدهن بطبقة من التربينين ثم تعلق في حامل من الخشب مثبت في جدار دولاب التخزين من الداخل .

بنت النيل

بملا سائبة اصماعة اربية
نصره راول كل شهر مؤقناً

صاحبة درية نمرها

الدكتور درية شيق

برني على تمريرها

الدكتور ابراهيم عبده

الدرية : اناج ابيه علب
نصر النيل . القاهرة

لمبرن ٤٩٦٦٨ - ٥٨٤٦٣



أصابعك... تكشف عن اخذراك؟!!

العقل	الحجم	الخنصر	البصير	الوسطى	السبابة	الإبهام
العقلة الأولى تكشف عن أخلاقك	الرفيعة السميكة الطويلة القصيرة	الحساسة ورقة الشعور الغلظة الإيمان الحوول	حب الجمال سرعة الغضب شدوة البساطة	القوة الطيش حب الجمال التشاؤم	الجد حب التمتع قوة بداهة الشك	الحجل الحماقة قوة لإرادة ضعف في الإرادة
العقلة الثانية تكشف عن استعدادك الذهني	الرفيعة السميكة الطويلة القصيرة	حبوط في المشروعات حيوية زائدة حب المتاجرة تردد	الدوق ميل إلى التجديد قوة اختراع ميل إلى التقليد	كثرة التلقت ميل للأعمال اليدوية ميل للإنتاج الذهني تفكير غير سليم	ملموح الحظ حزم وعزم غباء	عدم الاكتران العناد فراصة خفة في العقل
العقلة الثالثة تبين عن ميولك وأهوائك	الرفيعة السميكة الطويلة القصيرة	ميل إلى البحث والتنقيب تميلين إلى العيش والمجون تتفانين في إخلاصك تعشقين الهدوء والسكينة	ميل إلى الخير تحيين نفسك تميلين إلى الإسراف تجنحين إلى الواقع	لا تميلين إلى البذخ تعشقين المادة تجنحين إلى الوحدة تميلين إلى البساطة	تؤثرين الصمت والهدوء الجنوع تزعزين إلى السيطرة تميلين إلى التواضع	
طرف الأصابع يدل على مواهبك ومزايالك	يرضاوى مصاب مدبب مبطل	فراصة مدبرة متشائمة قوة ابتكار	لباقة مخلصة ذوق سليم حيوية	أثوثة متكاملة عاقلة عصية نفاؤل	رقعة الشعور غير مترددة خيالية بعيدة النظر	حب الفن عملية متذبذبة لإرادة جديدة

العيون وضارة!...

العبور السور... يدلان على طيبة
عاطفية تعلم
بالحب وتتمناه... مخلصه وفيه...
لا يفتدى قلبها أكثر من كلمات المدح
والثناء... كثيرة الكلام قليلة العمل...
لها قدرة فائقة على اختلاق الحكايات
وتلقيها ولها خيال خصب في هذا
المضمار! طيبة القلب ولكنها عصبية
المزاج تتور لأنفه الأسباب ولا تتورع
عن أن تصفحك ثم تعتذر! عنيدة
مساكنة... لا يهدأ لها حال ولا
يهنأ لها بال إلا إذا هزمت خصمها
وحطمت كبرياءه... ولعل رأسها
«الناشف» هذا هو سر شقاها
وتعاستها...

العبور الزرقاء... طروب

تتوقع الخير حيثما حلت وأينما ذهبت
ولكن دائماً تتعثر كلما اعترضتها الحقائق

والوفائع... طيبة القلب... تعيش
في عالم الأحلام والمثل العليا...
ولكنها بسيطة أكثر من اللازم
وكثيراً ما سببت لها براءتها المتاعب
والآلام... رقيقة الشعور دقيقة
الإحساس تستجيب لنداء القلب وتتفاد
لشاعرها وإحساساتها... مترددة في
أعمالها... سريعة الملل والسأم...

العبور الخضراء... لغز يستحيل
حله... وكلما
توغلت في مجاهلها... أطبق عليك
الظلام من كل جانب! دكتاتورية في حبها
غيورة في طبعها... تحتكر من
تحب وتظن أن حقوق الحب محفوظة
لها دون غيرها!... غصوب...
عسرة الإرضاء... سيئة الظن...
تتحقد على من ينسى لهاها ولا تتورع
عن الانتقام منه شر انتقام... امرأة
لعوب... لا تحترم عهداً أو تقى
بوعد وكثيراً ما تشعر بحاجة إلى حب
رجلين في وقت واحد!

يوم الاثنين ٨ أبريل

معرض عام لحدث

ازياء فصل الصيف

عند

شيكوريل

لهنّ في التاريخ نصيب

للكنسور على إبراهيم

لخديجة ابن عم متعق في الدين عارف
بالتوراة والإنجيل ، فذهبت إليه
وقصت عليه ما حدث ، فبشرها بنبوة
محمد ، فأمنت خديجة برسالة زوجها .

وهكذا كانت خديجة رضى الله عنها
أول امرأة اعتنقت الإسلام . ومنذ
ذلك الحين كانت تصل مع زوجها ،
وتواليه بتشجيعها ، وثبت فيه من
روحها ثباتاً وقوة . كان عليه السلام
يخرج يبشر قومه بالإسلام فلا ينال
منهم غير التكذيب والإهانة ، فيرجع
إلى بيته حزناً يائساً . فتزيل خديجة
حزنه ، وتحيل يأسه أملاً ، وتهون
عليه الأمر ، وتدعوه إلى التمسك
برسالته واحتفال الأذى في سبيلها .
وها هي ذى قريش تقاطع النبي وأهل
بيته ثلاث سنوات ملوالياً ، حتى ليكاد
يهلك هو وعشيرته جوعاً ، فلا تحزن
خديجة ، بل قابلت ذلك الانطهاد
بالصبر والإيمان .

وكانت ترسل إليه الطعام في الجبل وهو
يتعبد في الغار .

عاد إليها محمد ذات يوم وهو خائف
مرتعش ، يطلب إليها أن تدثره في
فراشه ، وما أن هدأ قليلاً حتى قص
عليها نبأ تلك الروح التي أتته في الغار
وملئت إليه - وهو الأحمى - أن يقرأ
فلم تضطرب خديجة أو تشك في كلامه
بل ملأته صدقته ، وقالت له في
عطف : « أبشر يا ابن العم ، فوالذي
نفس خديجة في يده ، إنى لأرجو أن
تكون نبي هذه الأمة » . وكانت

السيدة خديجة

وهي في الأربعين ، وفارق أكبر في
المركز الاجتماعي فقد كان فقيراً يتيماً
وهي ابنة خويلد من كبار أشراف مكة
وأغنيائهم . واحترت خديجة في
أمرها : تمنعها التقاليد والحياء من
مكاشفة محمد بالأمر ، ثم لأنها كانت
خاتمة من موقعتها إذا رفض وما قد
ينتج عن ذلك من تنجيه عن الإشراف
على أعمالها التجارية . وأخيراً أرسلت
إليه صديقتها نفيسة كي تعرف دخيلة
نفسه . سأله هذه الصديقة عن السبب
الذي يمنعه من الزواج ، فاعتذر بقله
ماله ، فقالت له : « فإن كفيث ودعيت
إلى المال والجمال والكفاءة ، ألا
تحب ؟ »

فسأله : « من ؟ »

فقالت : « خديجة » .

وقبل محمد وتم الزواج .

وكان زواجاً موفقاً للطرفين .
أفاد محمد إذ أغناه مال زوجته عن
العمل والكد ، ففزع للدين والعبادة ،
وأفاد خديجة إذ خلد اسمها في التاريخ
لقد كانت تاجرة يهيمها أن تنمو ثروتها
وترداد ، فلما تزوجت محمداً كان ينفق
من مالها وصار بينهما مليجاً للفقر
وموتاً للمساكين ، وأصبحت ثروتها
تنقص يوماً بعد يوم ولكنها رضيت
بذلك وأعجبت بكرم زوجها . وعرفت
في زوجها ميلاً إلى الزهد وتردده على
غار حراء يتعبد فيه ويصلى لإله لا يعرفه
العرب فلم تعارضه وشجعت على زهده

إذا أردنا مثلاً للزوجة المخلصة
الصالحة ، والمرأة الرزينة العاقلة ، فقد
لا نجد خيراً من خديجة أم المؤمنين .
هذه السيدة العظيمة في عقليتها
ونفسيتها ، أدركت الجاهلية والإسلام ،
وكان لها في كليهما مركز ممتاز حتى
سميت « الطاهرة » . جمعت بين المال
والجمال والكمال ، وهذه الصفات
الثلاث إذا اجتمعت - ولما تجتمع -
فإنها تصفى على المرأة ألواناً من السمو
والرفعة . وهكذا كان شأن خديجة .

اتصلت خديجة بعبد الأمين ،
جمعتهما في بادي الأمر علاقة اقتصادية
بحة . ولا عجب في ذلك فقد كان محمد
- رغم كرم أصله - فقيراً وفي حاجة
إلى عمل تظهر فيه أمانته وتجل خبرته
التجارية ، وكانت هي تاجرة تريد
رجلاً يتصف بهذه الصفات لتصرف
أعمالها ، فقررت بينهما المصلحة المشتركة
وأرسلت خديجة محمداً في تجارة إلى
الشام وذهب معه عبدها « ميسرة »
وتاجر محمد ورجع لها أرباحاً طائلة ،
وعاد إليها ببضائع ، باعتها فحصلت على
أضعاف ما كانت تربحه أولاً . فأعجبت
بهذا الشاب الأمين ، وزاد إعجابها به
أن ميسرة قص عليها من أخباره قصصاً
وضعت في مرتبة الصالحين .

وهنا رأيت خديجة أن محمداً يختلف
عن غيره من الشباب : فهو إلى جانب
طيب سمته وقوة شخصيته ، يمتاز
بجمال خلقه ، وجمال نفس ، ووقار
شيخ . فبدأت تحبه ، وازداد حبها
له حتى تمت أن تزوجه . ولكن
كيف السبيل إليه ؟ وهو الذي لم يفكر
في التزوج منها ، يمنعه فارق كبير في
السن فقد كان هو في الخامسة والعشرين



محلات شمس الكبرى

مانيكير الصّيف ...

١ — ضعي يديك لمدة عشرين دقيقة في وعاء مملوء بالماء الساخن والصابون .

٢ — قلمي أطرافك بفضامة أو بتقص .

٣ — نعي أطراف الأظافر بمبرد دقيق أما الجزء الملاصق للجلد فتعبيه بورق الصنفرة الناعم .

٤ — ابدئي بزرع الدهان من على الأظافر بقطعة مغموسة بمحلول الأسيتون (Acétone) .

٥ — انزعى الجلد من على طرف الأظافر بالآلة الخاصة بهذا الغرض ، وحذار من أن تحرّجى نفسك .

٦ — ارقصى الجلد حول قاعدة الأظافر بعود من الخشب غطى طرفه بقطعة من القطن عليها فازلين ولا تغطى الجلد الرقيق الموجود على قاعدة الأظافر .

٧ — اتركي الفازلين على أطرافك لمدة ثلاث دقائق ثم نظفها بقطعة .

٨ — إذا وجدت حول أظفرك قطعاً من الجلد زائدة فانزعها بالآلة الخاصة .

٩ — نظفي ماتحت أظفرك بقطعة مغموسة بماء الأوكسيجين ثم بقطعة مغموسة بمحلول الأسيتون .

١٠ — والآن ضعي الدهان على الأظافر .



الماء والصحة

هل تعلمين أن الماء فوائد عظيمة وأن فضله يمكنك أن تحفظي به جمال بشرتك ونعومتها . لانحرى نفسك لذن من منافعه الكثيرة واعلمى أن نشاط جسمك يتوقف إلى حد بعيد على هذا السائل السحري .
واليك هنا بعض التوائد التي في استطاعتك أن تمنحها من الماء إذا عرفت كيفية استعماله .

عند نهوضك من النوم

أنت لا تستيقظي من النوم بسهولة وقد يبدو وجهك أثناء نهوضك من الفراش منتفخاً . ضعي على وجهك قليلاً من الماء البارد وفرشيه بفرشاة ناعمة . نشفيه ثم ضعي عليه الكريم .

إذا ظهرت على وجهك علامات

التعب

فلفي وجهك من المساحيق التي كانت عليه . ضعي عليه كمادات ماء ساخن بعد عصرها جيداً . وضي وجهك بعد ذلك بالماء البارد ، فإن هذه العملية تضيق كل أثر للتعب وتعيد إليك نشاطك .

درجته حرارة الماء

وإذا كانت بفترة وجهك من التي تظهر عليها البقع الحمراء فلا تستعمل الماء الساخن واقتصري على الماء الدافئ . أما إذا كانت بشرتك دهنية فاستعملي ما استطعت الماء الساخن وعليك بالماء الدافئ . إذا كان وجهك غير دهني . وعلى كل فإن خبرتك ستعينك على معرفة درجة حرارة الماء التي تناسبك . وقد عرفنا سيدة لا يوافقها إلا الماء البارد فاستغنت به عن أحمر الخدين والكريم .

الحمام العاري والدوسر

يجب أن تستنحي كل يوم للاختلافة غلب بل للاحتفاظ بالشباب والصحة . على أن لا تتصك بإطالة حمامك .

استعملي فاكسور ماكس هوليوود

لتدركي أقصى حد من الجمال استعمالى ماكس فاكسور الماكياج الذي تفضله أشهر نجوم هوليوود

الماكياج ذوا الألوان المنسجمة

Max Factor
HOLLYWOOD



بجاءنا املى هذا الكوبون وارسله الى : ماكس فاكسور هوليوود ص ب ١٠٩٩ القاهرة

لون البشرة	لون العيون	لون الشعر
<input type="checkbox"/> فاتح جداً	<input type="checkbox"/> أزرق	<input type="checkbox"/> الأشقر
<input type="checkbox"/> فاتح	<input type="checkbox"/> رمادي	<input type="checkbox"/> فاتح غامق
<input type="checkbox"/> لبنى	<input type="checkbox"/> أخضر	<input type="checkbox"/> الكستاني
<input type="checkbox"/> متوسط	<input type="checkbox"/> عسلي	<input type="checkbox"/> فاتح غامق
<input type="checkbox"/> ملون	<input type="checkbox"/> بنى	<input type="checkbox"/> الأسود
<input type="checkbox"/> مطفي	<input type="checkbox"/> اسود	<input type="checkbox"/> فاتح غامق
<input type="checkbox"/> نمش	<input type="checkbox"/> لون الربرش	<input type="checkbox"/> الأحمر
<input type="checkbox"/> زنبقى	<input type="checkbox"/> فاتح	<input type="checkbox"/> فاتح غامق
<input type="checkbox"/> الجلد	<input type="checkbox"/> غامق	<input type="checkbox"/> اذا كان الشعر ماربيا
<input type="checkbox"/> جانى	<input type="checkbox"/> السن	<input type="checkbox"/> علام هنا
<input type="checkbox"/> رسم		<input type="checkbox"/> وأعماله
<input type="checkbox"/> عادي		

الموزعون قيتا وشركاه بمصر والاسكندرية

اغطى بسرعة في الماء وادعكي جسمك بلطف . ثم اغسليه جيداً من الصابون وتحسن في هذه الحالة استعمال الدوش على أن تكون حرارته معادلة لحرارة ماء الحمام . والماء المرتفع الحرارة يضر بالجلد إلا إذا كان الإنسان قد قام بجهود جسماني عنيف ، ففي هذه الحالة يمكن البقاء في الماء عشرين دقيقة . واعلمى إن أفضل الحمامات هو الحمام الدافئ .
وبعض السيدات يحتلن الماء البارد ونحن نهشهن على شجاعتهن . غير أننا نلاحظ مع ذلك أن الماء البارد يضر بعد القيام بجهود جسماني عنيف إذ أنه يصلب القام .

شبهات نجوم السينما



لانا ترنر :

جمالها جمال يوحى بالشعر والخيال .
فكل جزء من أجزاء جسمها ووجهها
آية من آيات الجمال . عيون خضراء
حالة وشعر فضى جميل ووجه يعلق
بالسذاجة والبراءة القاتنة .

ولانا تبرز من أكثر النجوم اهتماما
بملابسها فهي تميل إلى التغيير وانتقاء
الألوان التي تنسجم وشخصيتها .

وأحب الألوان إليها الأحمر القوي
يكسبها إشراقاً ونوراً .

أما ملابس السهرة فهي غالباً ذات
ألوان صارخة كالأحمر والأخضر والأصفر
وجميعاً تكسبها سحراً وجاذبية .

ولانا تبرز مفرمة بالترن بالجوهرات
الثمينة وتحب أن تبدو دائماً كالنجم
الثلثة يشع منها النور من كل مكان
وأحب العطور لديها رائحة الياسمين
والفرنيل . وتسريحه الشعر المحببة
لديها هي الموضحة بالصورة وتزين شعرها
عادة بالأزهار الصغيرة وتحرس أن
يكون لون أحمر الشفاه من نفس لون
ملاء الأظافر (المانيكير) .

لأنها تريد أن تعيش كأي فتاة
يستغرقها المدح ويفرغها التناء .

لذلك كانت دائماً مiale إلى الجو الذي
يصطبغ بالصنم ، ويغله أحياناً
هدوء شعري تسمع فيه ألوان الحب
العنيف .



أوليفيا دي هافيلاند :

أجل ما في أوليفيا هاتان العينان
البنيتان الواسعتان يشع منهما بريق
الفننة والإغراء ، وشعرها من نفس
اللون ولونها غري جميل .

وأوليفيا تمتاز بطبيعة هادئة وأخلاق
ودعة ليس هناك تعقيد فيها أو غموض
فهي كالكتاب المفتوح . تميل إلى
البساطة في اختيار ملابسها وتفضل غالباً
ارتداء اللون الأبيض والأزرق .
وأحب الملابس لديها الملابس الرياضية
« الاسبور » التي تمتاز بالأناقة
والبساطة . وملابس السهرة تمتاز
كذلك بالأناقة يزينها عقد من اللؤلؤ
أو بروش من الماس الثمين .

وأوليفيا تستعمل رائحة البنفسج ولا
ترضى بها بديلاً ، فهي ترى أن هذا
النوع من العطر يهدي الأعصاب
المتعبة . وتعنى هذه النجمة الحناء
بتصفيف شعرها ، فهي تارة ترسله
مهبلاً على كفيها في سحر وإغراء وقت
الصباح ، وفي حفلات المساء الساحرة
ترفعه إلى أعلى ، وهي أنسب تسريحة
تليق بوجهها .

وكل ما تتمناه هذه النجمة أن
يذكرها الناس في كل مكان بمجالها
وأناقها .



مادلين كارول :

شبهات مادلين غالباً يجرى الدم
التركي فيهن . فهن شقراوات زرق
العيون . أجل ما فيهن هذا الشعر
الجميل الذهبي اللون والبشرة الناعمة
البيضاء . وهذا الوجه الملائكي يجذب
الأنظار بنوره وسحره .

ومادلين تميل إلى الألوان الهادئة في
ملابسها لأن طبيعتها ساكنة وادعة .
وأنسب الألوان لها ولن في شكلها هو
اللون الوردي والساوي والأبيض
والفسق ، فكلها ألوان تريح النظر
وتستوى البصر ، وهي تبعد عن
التبرج في زيها ، وحتى ملابس
السهرة تراهي فيها الحشمة والوفار .

وتتصح مادلين شبيبتها بالاعتقاد
في وضع التواليت واستعماله بخفة وقلة ،
لأن الإكثار من استعماله يفسد الجمال
الطبيعي ولا يتناسب مع السحر الذي
حياه الله لها .

وينظر الرجال لمادلين نظرتهم الملائكة
الجميل الطاهر ، لأن هذا الصنف من
النساء غالباً ما يكون كريم النفس طاهر
السريرة .

وتراهي مادلين البساطة في تصفيف
شعرها كما هو موضح بالصورة وتستعمل
عطر الياسمين فكأنما هي حورية تفوح
منها رائحة الجنة .



آيه شيرير :

قال فيها أحد الناقدين المسرحيين
لأنها لو وزعت على بنات حواء كل جزء
من جاذبيتها لكان جمالها وسحرها
كافياً لمن جميعاً . فهي تجمع في وجهها
وجسمها كل صنوف الحسن القاتل
والفتنة التي تنفك بالقلوب وتجذب
العيون وتذهب بالعقول . فهي كما
يدعوها المعجبون « امرأة خطيرة »
ومن يقربها تحرقه بمجالها وفتنتها .

فهي تجمع في وجهها الألوان
المفرقة الجميلة من أحمر وأبيض .
فهي تحفة رائعة تنفخ الأبصار
وتهمو القلوب لمراها .

وأجل ما يها ذلك الجسم البديع
التكوين كأنه تمثال ناطق .

وشيرير تمتاز بنفوس راق في
اختيار ملابسها وتحرس دائماً أن تبدو
أنيقة . وأنسب شيء لها « التايريات »
التي تنفخ عن تقاطيع جسمها . واللون
الأسود أحب الألوان إليها فهي دائماً
تبدو في ملابس السهرة بثوب أسود
يكشف عن هذا القدر الرائع القاتن ،
والمخناوات ذوات الشعر الأحمر مثلها
يجب أن ينتقن أنواع التواليت التي
تنسجم ولون البشرة الذي يتوهج ناراً
ونوراً . أما تسريحه الشعر المحببة إلى
شيرير فإنها هي الحالية من أي بوكلات
وتألق ، فهي ترسل خصلات شعرها
الأحمر الجميل مهدلة على كفيها فتبدو
فاتنة جميلة ورائحتها المفضلة هي جاردينيا
التي تجذب إليها الرجال .

أحلام السيدات

للكسور ت. الطويل

دل تحقيق الحلم على أن صاحبته كانت مع زوجها — قبل وقوع الحلم — يوم واحد — في زيارة صديقتها ، وأن زوجها أبدى أثناء هذه الزيارة إعجابه بحال هذه الصديقة ، وأثنى عليها ثناء مريباً ، وصرح بأنها فتاة لا يعيبها إلا أنها نحيفة !.. فقالت هذه الصديقة لأنها تشعر بهذا العيب وتبذل جهودها في القضاء عليه ، لأنها تريد أن تسمن قليلاً !.. ثم التفت إلى صديقتها — زوجة هذا الرجل — وقالت إن طعامكم دسم مبدد للنحافة ، وموائدكم شبيهة مغذية ، وأنا أرتاح لكل دعوة توجهونها لي !.. وفي مساء هذه الليلة رأت الزوجة الحلم الذي ذكرناه ، لأنها تخاف على زوجها من هذه الصديقة الجميلة ، وتغار منها على زوجها وتبني أن تظل هذه الصديقة نحيفة حتى لا يزداد إعجاب زوجها بها ، وبهذا يكون الحلم تحقيقاً مقنعاً لرغبة تطوى عليها سيدة غيور ، تريد أن تتخلص من صديقتها التي تنافسها في حب زوجها !..

إليها ذات يوم وهي في زيارتها أُنْتهِي لها فرصة لتناول العشاء في بيتها وفي مساء هذا اليوم ، رأت هذه السيدة في منامها أنها تريد أن تنظم عشاء ، تدعو فيها صديقتها ، فلم تجد في مطبخها إلا سمكة ، فقررت — في منامها — أن تشتري من السوق لحماً ولكنها تذكرت — وهي في الحلم — أنها في مساء يوم الأحد ، فالحال كلها مغلقة ، فحاولت أن تتصل تليفونياً بحال بيع الأطعمة المطبوخة ، ولكنها لاحظت — أثناء الحلم كذلك — أن التليفون معطل ، وبهذا وجدت نفسها مضطرة إلى العدول عن رغبتها في تنظيم هذا العشاء .

أن تعمل وهي صغيرة ، وتمتعت عقب الحمل أن يموت طفلها وهو لا يزال جنيناً !.. بل لقد حدث مرة أن وقع بينها وبين زوجها سوء تفاهم ، فضربت بطنها بقبضة يدها لرغبة في إبداء الجبن في بطنها !.. ومن هنا يكون تفسير الحلم أن موت ابنها في المنام تحقيق لرغبة كانت تمنها في فترة من حياتها منذ سنوات طوال ، ولا غرابة في أن تستمر الرغبة مكبوتة في اللاوعي عندها نحو عشرين عاماً ، ثم تتحقق بعد هذا في أحلامها !.. ومن قبيل هذا النوع من الأحلام ما يرويه « فرويد » عن زوجة تقار على زوجها من صديقة لها ، طلبت

إن الحلم لا يكون مبثوثاً وسرور ، إلا متى كانت الرغبة فيه غير متعارضة مع رغبة أخرى حبيبة إلى النفس . والنفس الإنسانية مسرح لصراع وتطاحن بين رغبات متباينة وميول متضاربة وأهواء متنافضة .. قد تتحقق في الحلم رغبة ترضى الجانب الحيواني الدنى في الإنسان ، ولكنها في الوقت نفسه تفضي الجانب السامي العاقل عنده ، وقد تكون الرغبة التي تبدو في الحلم سدى أمل كان عزيزاً في لحظة من حياة الإنسان الفائرة ، وبهذا يكون الحلم المزيج تحقيقاً لرغبة مكبوتة محرفة متشككة مقنعة ، لأنها على غير وفاق مع رغبة أخرى عزيزة على النفس . فمن ذلك أن سيدة شابة رأت في منامها أن ابنها الوحيد قد مات وهو في الخامسة عشرة من عمره !.. كيف يمكن أن يكون هذا الحلم تحقيقاً لرغبة كانت تمنها أثناء اليقظة ؟.. لقد كشف التحليل السيكولوجي لهذا الحلم عن أن هذه الشابة قد أزعجها



ستوديو مصر

لقد نجح

ستوديو مصر

كما نجح

كريم

في تقديم

أصحاب السعادة

الذي يقبل على مشاهدته

الجمهير بتقدير وإعجاب .

حاليـاً

بسينما ستوديو مصر

٤ حفلات يومياً

احجزوا أماكنكم ت ٥٩٦٩٥

بإشراف
مختار عثمان
المنه شكري
استفان روني
عبد الوارث عسر
فتحيه شاهين

خرج كريم

نحِبُ أطفالنا هكذا فمنهم؟

للسيدة سمية فهمي

العلم والإرشاد وتوضيح الغرض الذي حدا بنا إلى إنشاء صفحة خاصة بنفسية الأطفال ومشاكلهم في هذه المرحلة .

وأمامك يا صاحبي خطتان لسد هذه الحاجة وتحقيق ذلك الغرض : الأولى هي أن نعرض مميزات النمو النفسي في كل طور من الأطوار التي يمر بها العقل من الولادة إلى البلوغ وما يعترض هذا النمو من مشاكل وانحرافات وأحدث الآراء العلمية لعلاجها . أما الخطوة الثانية : فهي تناول المشاكل التي التي تقترحها الفارثات أو الموضوعات التي يتفنن إلى الاستشارة بشأنها وتحليلها تحليلًا علميًا واقتراح بعض التطبيقات العملية .

معرفة رأيك يا صاحبي يرشدنا إلى تقديم ما يلائم حاجتك . والله يهدينا جميعاً إلى الحق .

وفنانك التي تستقبل عالمها الرابع عشر لقد شملها تغيير مقلق ، فهي تارة تفضل العزلة وتغرق في الأحلام وتسام الأعمال التي كانت تراولها بشغف من قبل ، وتبكي بكاء حاراً عند مشاهدة الأفلام المؤثرة ، أو تارة أخرى تكون شاردة جامحة لا تبالى بنصائح الكبار ، ولا تهتم إلا بتسويق مظهرها . ما الذي اعترافها ياترى ؟ وكيف تستطيع أمها أو مدرستها أن ترشدها في نضوجها ؟ ويكفي ما ذكر ليسان حاجتنا إلى

هذه المشاكل . ألم يفرغ طفلك مرة من نومه أثناء الليل ، وقام يبكي مذعوراً والعرق يتصبب من جبينه وهو يقول إن غولا غتني تحت السرير أو أن كلباً يحاول أن يعضه ؟ وماذا فعلت عندئذ ؟ وماذا يجب أن تتبعه في هذه الأحوال ؟

ألم يأت صغيرك يوماً من نزهته يقص عليك حادثة تصادم سيارة أو يروي لك مغامراته في حديقة الحيوان وكيف أنه نازل الأسد ؟ وماذا كانت وجهة نظرك تجاه خياله القياض ؟ هل يجوز أن نلقبه « كذاباً » ؟ وهل هو يكذب ؟

ولعل ابتكك البالغة من العمر أربع سنوات سألتك ذات يوم : « من أين أتيت يا ماما ؟ » أو « هل أنجب أطفالا مثلك ؟ » وكيف أجبت عليها ؟ وما أثر الإجابات المختلفة على عقلية الطفل وكيف ينبغي أن نجيب ؟ — وما معنى هذا السيل المتدفق من أسئلة الأطفال وهم بين الثالثة والسادسة من العمر ؟ هل له قيمة في نمو تفكيرهم ؟ وقد يكون طفلك الآن في العاشرة من عمره وهو مجتهد ومطيع وأصبح من المتيسر أن تفهمين معه ولكنه يأخذ على عاتقه لإصلاح كل آلة في المنزل كالتليفون والراديو و « وابور الطهي » وسنابير المياه والساعات الخ . فينتهي الإصلاح بالإفساد . لماذا ياترى هو مولم بهذه العمليات الغريبة ؟ هل هناك رابطة بين هذا السلوك ونموه العقل ؟ وكيف نستطيع أن نوفق بين ميوله وبين المحافظة على أدواتنا المنزلية ؟

اعتادت الأمهات أن يسرن في تربية أطفالهن وقتلاً للتقاليد المتوارثة والعادات العرفية . وعلى الرغم مما يتخلل هذه التقاليد من الحكمة أحياناً إلا أنها مكنتة بالأخطاء والخرافات التي كشفت عنها العلم الحديث . لذلك أصبحت للمبادئ العلمية السليمة هي رائد الأمهات الراقيات في صيانة صحتهم الجسمية والنفسية .

أقول « الصحة النفسية » وأتخيلك يا صاحبي تسأليني :

ألا يكفي أن نطبق النتائج العلمية من الوجهة الجسمية ؟ أليست الصحة الجسمية الجيدة كفيلاً بتكوين شخصية الطفل تكويناً صحيحاً ولا سيما في مرحلة الرضاع والحضانة ؟ الصحة الجسمية عامل أساسي في نمو الطفل وتكوينه ولكن هناك عامل آخر لا يقل حيوية ألا وهو النمو النفسي والصحة النفسية للطفل . وببدا هذا التومئذ اليوم الأول من ولادة الرضيع كما أن طريقة معاملتنا له منذ أيامه الأولى تؤثر على صحته النفسية الحالية والمستقبلية . هذا ما ينادى به كبار علماء النفس بعد ما عكفوا على دراسة نفسية الأطفال دراسة موضوعية دقيقة طوال السنوات الخمسين الأخيرة . ولا تقل المرأة المصرية عن باقي نساء العالم شغفاً بالاطلاع على النتائج الحديثة في علم نفس الطفل ، لحل مشاكلها ومشاكل أطفالها .

وما أكثر مشاكل الأمهات ! وما أقل الإخصائيين في معالجة هذه المشاكل .

لا بد أن مررت بك يا صاحبي بعض

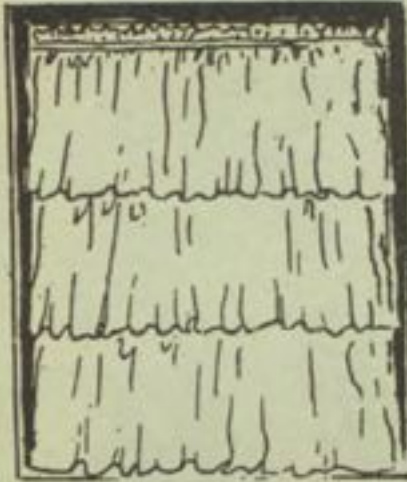


تباع في جميع المحلات الكبرى ابتداء من ٩٥٠ ل.س. الرجاء

بالقبليه...

تتحيل منزلك الى جنة

[بالقبليه أو « الشبك » يمكنك إدخال البهجة والسرور على منزلك .. وللى القراء بعض المقترحات فى هذا الشأن ...]



■ نافذة صغيرة حليت بستائر صغيرة من القبليه ركبت بعضها فوق بعض على النحو المبين بالرسم .



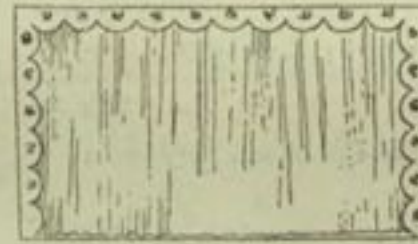
■ ويمكنك تغطية المنضدة بفرش من القبليه الدوبل ذى اللون الخلاب مع تحلية أطرافه بفراش من نفس اللون ...



■ قد تكون الوسائد باهتة بالية وتستطيعين إصلاحها إن عملت لها غطاء من القبليه ذى لون ينسجم مع لونها الأصيل ...



■ وهذه نافذة مستطيلة غطى إطارها الخشب بورق مقلم وحليت أطرافها بستارة من القبليه علقت بطريقة أوريجنال فبدت جميلة جذابة ..



■ ستائر بالية استبدلت بستارة من القبليه حليت أطرافها بقماش الستائر القديمة الذى طرز عليها بهيئة « فستون » فبدت جميلة جذابة ..



■ سرير عادى ركبت له ستائر من القبليه وزينت بشرائط من السان الملون على هيئة « فيونكات » فاستحال لى سرير أنيق فاخر ...



■ مرآة عادية زركشت أطرافها بكورنيش من القبليه الدوبل وربط أعلاها بشرائط من السان الملون فبدت آية فى الإبداع ...



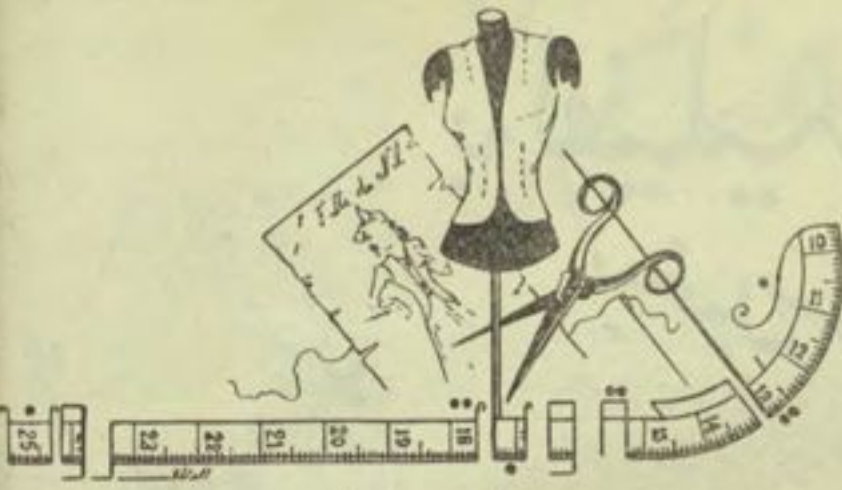
■ مقعد عادى عمل له غطاء سقى من القبليه وقد ربط من أعلى بشرائط من السان الملون فاستحال إلى مقعد شيك ..



■ ويمكن تزيين النوافذ العمارية بستائر من القبليه الأوكرد ذات الأطراف المزركشة . ويمكن ربطها « فيونكات » ملونة على النحو المبين بالرسم ...



■ قد لا يكون لديك غطاء فاخر للسرير ... ويمكنك الاستعاضة عنه بفرش الملاية الملونة أو البطانية الملونة وتغطيتها بفرش من القبليه الملون ...

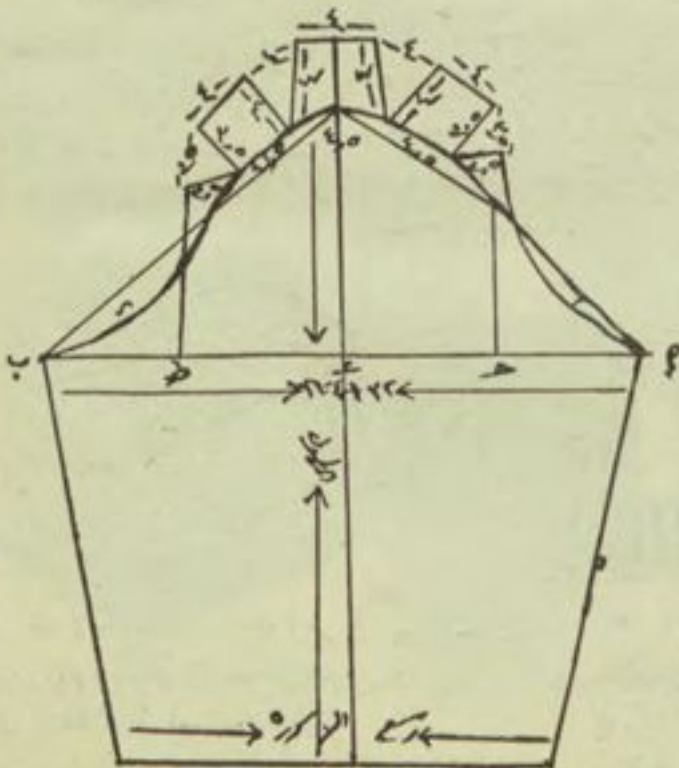


الدرس الرابع

- طريقة تفصيل الكم :
- الكم إن كان قصيراً أو طويلاً . .
وعرضه عرض وسع الإبط $32 + 4 = 36$.
- ١ - يؤخذ مقياس طول الكم ابتداءً من الكتف إن كان قصيراً أو طويلاً .
- ٢ - يؤخذ مقياس حول الإبط بزيادة ٤ سم .
- ٣ - يقسم حول الإبط على ثلاثة أقسام
- ٤ - فنلا وسع الكم $32 + 4 = 36$ فنـ $3 = 12 + 1 + 13$ سم .
- ٥ - يقسم حول الإبط أيضاً على أربعة أقسام
- ٦ - فنلا وسع الكم $32 + 4 = 36$ فنـ $4 = 9$ سم .
- ٧ - خذى ثلث وسع الكم بزيادة ال ١ سم من خط النصف ، من أعلى الطول إلى أسفل . وجرى خطأً في العرض (انظرى ا ، ب) .
- ٨ - يقسم هذا الخط إلى ثلاثة أقسام ح ط . . . ثم ارتقى من ح الجهة الخلفية مقدار ربع وسع الكم إلى أعلى . . . وط من الجهة الأمامية إلى أسفل .
- ٩ - ارسمي مستطيلاً طوله طول مقدار نصف الثلث تماماً .



الموضة في لندن





- ابدئي من ا الى ب بعمل
تقنر على ارتفاع الخطوط المقسمة
بسم ٢ = المرتفع بمقدار ربع وسع
الكم . وخط ط المرتفع بمقدار
الكم وسع الكم .
الاحظ أن الجهة الأمامية تعبر
بسم ٢ سم تقريباً من نقطة ب ، إلى
نقطة نصف خط الثلث المرتفع .
أما الخلف فيعبر بمقدار ١ سم من
بداية الكم إلى ابتداء ارتفاع خط
الربع .

ولعمل البنس :

ابدئي من خط النصف فوق الدائرة
تقناً .

البنس الأول : على خط الدائرة
وخط النصف تقناً ، قيس $2\frac{1}{4}$ من
كل جهة لخط النصف . وارتفاع
كل ضلع من أضلاعها ٤ سم . فتصبح
البنسة وسعها على خط الدائرة ٥ سم
سم ، وارتفاعها ووسعها من أعلى ٤
سم ، والقراغ بين كل بنسة وأخرى
٤ سم .

أما البنسة الأخيرة من كل جهة
للدائرة ، فيكون كل ضلع من أضلاعها
٥ سم كي تكون البنسات بشكل
دائرة .

يؤخذ مقياس حول الذراع من
انتهاء الطول المطلوب لعمل الإسورة
من عند نقطة ا ، ب وهي بداية وسع
الكم . ويمر خط إلى الطول والوسع
المطلوب .

خياطة ولبس

أسعار الباترونات

٢٥	١ - النابور
٢٠	٢ - القستان
١٠	٣ - الجونيه
١٥	٤ - البلوزة
٢٥	٥ - الباطون

الأدوات اللازمة :

- (١) سبط (سبت) خاص يحتوي
على أدوات رقع الملابس والجوارب .
- (٢) إبر رفيعة وخيط رفيع يسمى
فيل دالزاس (Fil d'Alzas) أو إذا
تعذر وجود ذلك فيمكن استبداله
ببكرة صغيرة تسمى فيل أجان
(Fil Agan) هذا للآلة الحربية .
- (٣) خيط رفو الجوارب . يباع
في المحلات .
- (٤) إطار دائري من الخشب .
- (٥) بيضة خشب تباع في المحلات
لهذا الغرض ...

قبل البدء بوصف الغرز المختلفة
الستعمل في رفو الملابس والجوارب

أدوات الخياطة

يجدر بي أن أذكر جملة نصائح هامة
وهي :

- (١) يجب إصلاح الملابس قبل
غسلها كي لا تتمزق من الاحتكاك عند
الغسل .
- (٢) لا يصح قطع الخيط بالأسنان
بل يجب قطعه بالمقص .
- (٣) أن يكون الخيط والإبرة
متناسين في الدقة والغلظ ... فتستعمل
الإبرة الرفيعة والخيط الرفيع للأنسجة
الدقيقة ... والإبرة الغليظة والخيط

الغليظ للمواد الأخرى .

- (٤) يحسن أن تكون الإبرة أغلظ
من الخيط ليسهل مروره من النسيج .
- (٥) كما لا تصح الخياطة بإبرة
عجباء لأن غرزها لا تكون متقنة .
- (٦) إذا تعذر مرور الإبرة بذلك
بقطعة من القطن (الصنفرة) .
- (٧) يلبس المدع (الكستان) في
الأصبع الوسطى من اليد اليمنى .
- (٨) أن تكون الإبرة بين الإبهام
والسبابة وتدفع إلى الأمام بالمدع
(الكستان) أما البصر والخنصر
فيعدان الخيط خلف الإبرة كشلا
يتعقد .
- وفي الصهر القادم طريقة رفو قدم
الجوارب ...

















آداب المائدة

كيف تزال البقع الدهنية

ذلك علامة خفيفة للبقعة فتزال بالبنزين مع مراعاة أن يكون التنظيف بحركة دائرية ومن الخارج للداخل حتى وسط البقعة .

٢ — إذا كانت على قماش من الحرير الطبيعي أو الصناعي يمكن دلكها بخمرة مبللة بزيت الكافور .

٣ — تزال بالبنزين .

٤ — إذا كانت على قماش أسود اللون فتزال بمحلول النوشادر مع مراعاة أن تكون القطعة المستعملة في التنظيف سوداء .

٥ — أما البقع الدهنية الثقيلة : إذا كانت على أقمشة صوفية فتزال بدعكها بمزيج مكون من جزئين متساويين من التربنتينا والاسبرتو النقي الأبيض .

مكنك صبح

١ — إذا كانت في أقمشة قطنية أو كتان أبيض أو أنسجة قابلة للغسل فتزال البقعة بأن تغسل بالماء الدافئ أو الساخن والصابون أو الصابون والصودا حسب نوع القماش .

ب — أما إذا كانت البقعة في أقمشة غير قابلة للغسل فتعالج بأحدى الطرق الآتية :

١ — يوضع الجزء الذي به البقعة بين طبقتين من مسحوق الطباشير الفرنسي ثم تغطى بورقة نشاف ويضغط عليها بمكواة هادئة الحرارة فينصهر الدهن ويمتصه الطباشير وتكرر العملية عدة مرات حتى تتلاشى البقعة ثم تنفخ من الطباشير بفرجون . وإذا ظهرت بعد

ترددى الطعام . بل كلى على مهل وامضى جيداً .

١٣ — لا تعلق فك بالطعام . ولا تزوده بطعام قبل أن يقب مافيه .

١٤ — لا تبسطى كوعيك أثناء تقطيع اللحم . وعلى العكس ضميمها جيداً إلى جنبيك .

١٥ — لا ترفعى كوبك أثناء الشرب كما لو كنت ستوقفيها مقلوبة فوق أفك . اجعلها بزاوية ضيقة فوق فك ، واشربى برفق وبلا إحداث صوت .

١٦ — لا تأكلى بالملقعة ما يمكن أكله بالشوكة . حتى الثلج يحسن اتباع هذا بصدده .

١٧ — لا تصرى على الظفر بآخر ملقعة من الحساء ، أو آخر كسرة من الخبز ، أو آخر قطعة من الطعام ، واذكري أنك حضرت للاكل وليس لتنظيف الصحون .

١٨ — لا تنثرى العظام وما إليها من الفضلات من فك إلى صحنك ، بل قربى شوكتك من شفتيك ، وحلبها الفضلات برفق ثم أعيدنها إلى الصحن . فإذا كانت هناك بذورفا كهة فاستغدى الملقة بدل الشوكة .

تطور النهضة النسائية
من عهد محمد علي إلى عهد الفاروق
تأليف
دكتور زكريا زكريا

يطلب من مكتبة آداب الجماهير
(ثمن ٢٠ قرش)

١ — لا تأخرى عن الموعد لو كنت مدعوة ، فتسبين إلى مضيفك وباقي المدعويين وربما نفس الطعام .

٢ — لا تلتصق بمائدة الطعام . ولا تبعدى عنها أكثر من اللازم .

٣ — لا تعلقى فوملك تحت ذكك أو تبسطيها فوق صدرك مهما كان السبب .

٤ — إذا كنت صاحبة الدعوة فابدئى بخدمة السيدات جميعاً ، ثم تلى بالرجال .

٥ — لا تشربى الحساء من طرف الملقة ، بل من جانبها . ولا تنفخى أو تصدرى صوتاً . وحذار أن تطلبي المزيد من الحساء مهما كان لذيذاً .

٦ — لا تحنى فوق وعائك أو تحنى رأسك لتناول كل لقمة . دعى فامتك منتصباً ما أمكن ولكن بلا توتر .

٧ — لا تقضمى الخبز بأسنانك ، بل قطعيه بيديك . وإياك والفت في الحساء .

٨ — لا تأكلى بالسكين ولا تحريها البتة من شفتيك .

٩ — لا تساعدى الشوكة في عملها بالسكين ، واكنى دائماً بما تحمله الشوكة بلا معاونة .

١٠ — لا تدعى السكين أو الشوكة تتأرجح في يدك ، بل اسنديها براحة اليد . ولا تقبضى على السكين كما لو كانت خنجراً .

١١ — اغلى الطعام بالملقعة أو الشوكة إلى فك في حركة دائرية إلى أسفل .

١٢ — لا تسرعى في المضغ أو

"الروتوند" صالة جردى الفاضلة

لأقامة

المحافل الخيرية
حفلات الزواج
المآدب والشاى
الخ.

اطلبوا الشروط من "قسم الفنون" ت ٦١٩٤ (٤ خطوط) ٦١٩٧

نساء العالم وقصصهن في السلم والحرب

أخفى لي سببها...

ولقد تعودت منذ طفولتي أن أعطى لجسمي قسطاً وافراً من الراحة، وقد تعودت أن ألقى بنفسى على السرير كل يوم بعد الغداء ولا أبارحه حتى أشعر بلذة الراحة والاستجمام . . . كنت أنام وأدع عضلاتي تستريح بالهدوء والسكون . . . كنت لا أفعل شيئاً ولا أفكر في شيء إلى الساعة الثالثة والنصف، وكنت أشعر بعد ذلك أنى قد استعدت حيوي ونشاطى وأنى على استعداد للقيام بأى عمل . . . ولقد مارست تلك العادة حين عاماً وهذا هو سر احتفاظى بصحتى وشبابى .

إن الراحة . . . راحة الجسم . . . راحة الأعصاب . . . راحة العضلات تكسب الجسم فتوة وحيوية، وتعاون على مواصلة الجهود اليومية دون إتهاك أو إرهاق . . . والراحة لكبير الحياة والعلاج الوافى ضد الشبخوخة والعجز . . . فلى كل امرأة أن تعرف بأن الجسم والعقل الإنسانى مترابطان . كل يؤثر على نشاط الآخر وما افته .

أعرف امرأة عجوزاً قد ناهزت الثمانين من عمرها واستطاعت رغم عبء السن أن تمشى في خفة واتزان ونشاط وحيوية تحسدها عليها فتاة العشرين . . . كنت دائماً أنظر إلى وجهها فأراه غضاً فنياً وكنت أطيل النظر إليه باحثة عن نفايد فلا أجد تعبداً واحدة ! كانت تمشى مرفوعة الرأس معتدلة القوام وكانت تسرع في خطاها وتشتى طريقها وسط الجماهير. ولقد سألتها الكثيرون عن سر احتفاظها بحيويتها ونشاطها فكانت تجيب عليهم قائلة : « لقد كنت منذ طفولتى أبني للحياة . . . لقد مرت لي هموم وأحزان ولكن على ما أذكر لم أعيس قط رغم فداحتها لى أعلم أن الهوم تذهب بسباب المرأة ولهذا كنت أتأساها كما اعترضنى وأسلى نفسى عنها كما أصابنى . . .

كان أول وثيقة دولية اعترفت بحقوق ومسؤوليات المرأة في العالم، ولكن نساء العالم لم ينشئن بهذه الفرصة، أو يصبرون على وجوب ضمان هذه الحقوق لمن .

وقد اشتمل ميثاق الأمم المتحدة على ستة نصوص ورد فيها أن النساء يتساوون مع الرجال ويشاركنهم في جميع نواحي نشاط الهيئة، ولكن يبدو أن وعود ميثاق الأمم المتحدة كانت شبيهة بالعلاقات العرامية التي تنشأ في المصايف فلم تشترك إلا القليل من النساء في الهيئات الفرعية الدولية الأربع التي شكلت ضمن نطاق هيئة الأمم المتحدة، ولم تخرج الولايات المتحدة عن هذه القاعدة، إذ اكتفت الحكومة الأمريكية باختيارها عضواً عاملة واحدة، وعضواً أخرى مستشارة، ضمن مئات من الأعضاء الرجال .

والمعروف أن ثلاثاً من هذه الهيئات الأربع تتولى شؤوننا هي من اختصاص المرأة، وهي شؤون الأغذية والتعليم والتربية والإغاثة الاجتماعية .

ولقد كان من المتوقع أن يسفر ما قامت به النساء من جلائل الأعمال في نطاق حركات المقاومة في أوروبا، عن اشتراك عدد كبير منهن في هيئة الأمم المتحدة، ولكن لم تنفضل إلا ست دول من بلاد العالم الكثيرة المثلة في هيئة الأمم المتحدة بإرسال مندوبات مع وفودها .

ولهذا يبدو أنه يتحتم على النساء أن يعدن مرة أخرى إلى استعمال وسائل أمهاتهن وجداتهن حين أردن الحصول على حق الانتخاب، لكي يعرن عن وجهات نظرهن بشأن المسائل الدولية، ولكي يضمن الاعتراف بحقوقهن التي نس عليها ميثاق الأمم المتحدة .

علقت مسز مالفينا ليندسى محررة الشؤون النسائية في جريدة «واشنطن بوست» على اختيار ست مندوبات في أول اجتماع تعقده هيئة الأمم المتحدة، فأبدت استياءها، وطالبت النساء بأن يضاعفن جهودهن للمشاركة المجدية في توجيه الشؤون العالمية، ثم قالت :

« على الرغم مما بدا من تغلب النساء على الرجال أثناء الانتخابات التي اشتركن فيها، فإن الأمر لم يتجاوز اختيار ست مندوبات عنهن في أول اجتماع تعقده الجمعية العمومية لهيئة الأمم المتحدة، مقابل ٢٢٠ عضواً من الرجال، وسيبدأ غداً عقد مؤتمر نسائي في نيويورك تشترك فيه مندوبات ثلاثين دولة، وقد وجه الاتحاد الأهلى للنساء ذوات المهن وصاحبات الأعمال الدعوة، لبحث ما يجب اتخاذه من إجراءات بصدد هذا الأمر .

وسيفرر المؤتمر الوسيلة التي يمكن للنساء بها أن ينترعن عدداً أكبر من المراكز العليا في الميدان القومى والدولى هذه المراكز التي حرماها الرجال عليهن. وهناك إحساس يسود زعيمات الحركة النسائية، وخاصة في الولايات المتحدة، بأنه عليهن أن يعدن مرة أخرى إلى استعمال أسلحة الجهاد الأولى التي لجأن إليها في القرن التاسع عشر، طلباً لاعتراف أوسع بحقوقهن السياسية .

والرأى عند زعيمات مؤتمر نيويورك أن إحجام النساء في كثير من البلدان عن تعيين مندوبات عنهن في الجمعية العمومية لهيئة الأمم المتحدة، يعود إلى زعيمات الحركة النسوية اللاتي لم يشأن التمسك بحقوقهن التي اعترفت بها ميثاق هيئة الأمم المتحدة، هذا الميثاق الذى



اجمّل الشنط لموسم الشتاء

ايبي بمل

٣٥ شارع سليمان باشا (٨٢٠٥٤)

س. ٨٨٨

لكني راتمزق جواربك



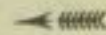
٢ — تخيرى جواربك من بين الماركات المعروفة الشهيرة بجودة الصنف ودقة الصنع . . . ففى ذلك أكبر ضمان .



لا زالت أزمة الجوارب مستحكمة . . . ولقد عانت السيدات كثيراً من قلتها وندرتها وارتفاع أسعارها . . . ولقد رأت « بنت النيل » أن تقدم لقرائها بعض النصائح الخاصة بالمحافظة عليها من التمزق . . . وقد استعنا فى ذلك برأى إحدى المختصات فى باريس . وإلى القراء تلك النصائح مرتبة ومسللة :



٣ — كوني حذرة متيقظة عند لبس جواربك واحرصى ألا تعلق أطرافك بأنسجتها ولا بأس من ارتداء قفاز زيادة فى الحيلة والحذر .



٤ — إن من الأخطاء الشائعة جذب الجوارب من أسفل وتعليقه فى السبندر بعناية . ارفعيه إلى أعلى برفق ولين ثم علقه فى طرف السبندر من المنطقة السميكة التى تتحمل الرقع والجذب .



٧ — ضعى الجوارب بعد غسلها فوق منشفة . . . ودعيها تجف من تلقاء نفسها واحذرى من كيها بالمكواة فذلك



٦ — لا تشىء يثلف الجوارب أكثر من العرق . أزيله باستمرار ولا تدعيه يعلق بها ، واعمدى إلى غسلها



١ — احرصى على أن تكون جواربك متسعة لقدميك . . . للجوارب الضيقة تمزق بعد أول لبسة . . .



٥ — سارعى برفق كل قطع يبدو فى أنسجة جواربك . . . واحذرى من استعمال الاكلادور الذى يمزق الأنسجة

احذري من أن تشدى الرباط بحيث
تسبين وقوف الدورة الدموية أو
اضطرابها .

النسم

يحدث أن تضطرب أعضائك نتيجة
لعربك شيئاً فاسداً أو لأكلك طعاماً
غير ملائج أو لالتهاك كمية كبيرة من
الفاكهة . امتنع عن الأكل واشربي
ماء الأرز أو شوربة الحنظل لمدة أربع
وعشرين ساعة على الأقل . أما في
حالات النسم العنيفة فيجب أولاً أن
تشرقي ماء دافئاً وأن تضعي أصابعك
في حلقك لكي تنقي . ابلعي بعد
ذلك غماً (الخبز المحروق يقوم مقام
الفحم) بكميات كبيرة . واشربي كثيراً
من السوائل حتى تسهل خروج السم
عن طريق الكلتيين . امتنع عن
تعاطي المشروبات الروحية التي تسهل
انتشار السم .

انا طبيبة نفسي

النواء الفرم

امتنع عن الحركة بقدر المستطاع .
دلكي جيداً المفصل المصاب ثم ارفعي
القدم إلى أعلى بقدر ما تستطيعين .
دلكي القدم وضعي الرباط مبتدئة
بأصابع القدم . إذ أنه إن أحسن وضع
الرباط حالاً بعد الإصابة ثلاثي الورم
والألم بسرعة . ولكي تخففي من حدة
الألم وضعي قدمك المصابة في حمام ساخن
أو حمام ساخن يتلوه حمام بارد وهكذا .
توجد أيضاً أربطة مطاطة تلتصق بسهولة
وهي تفيد كثيراً في مثل هذه الأحوال .

الحُدوس

إذا كان سبب هذه الحُدوس
حصوة أو صدفة من أصداف البحر
ضعي حالاً عليها صبغة اليود وجففي
قدميك ما استطعت إذا كانتا مبتليتين ثم
اربطي موضع الجرح برباط التحول بينه
وبين الرمال .

عضة الثعبان والبرغمة العنكب

اربطي حالاً ما فوق الجزء المصاب
حتى لا ينتشر السم في الجسم كله .
افتحي الجرح بمشرط وافصديه وامتنعي
الدم بأسرع ما يمكن . ولا خطر مطلقاً
من أن تمتص الدم المسموم إلا إذا كان
في فك جرح . اغسلي الجرح بعد ذلك
بمحلول كلورور البوتاسيوم النقي وفي
حالة عدم وجود هذا المحلول اكوبي
الجرح بعديد غمي ولكن قبل أن
تلجئي إلى هذه الطريقة تأكدي من
أن العضة سامة . هذا لإسماف سريع
يجب أن يتلوه حقنة بمصل واقٍ من
السم .

الحروق

يجب أن تفرغي الفقائيع التي تظهر
على الجلد من السائل الملوثة به بواسطة
إبرة تحقن على النار . وإذا كان التضديد
ضرورياً في وسعك أن تعدي ضمادا
تام التطهير مكوناً من قطعة من شحم
الخنزير المسيح بعد أن تكوني قد
نزعته عنها الأجزاء الخارجية بسكين
مطهرة . ويمكنك الاستعاضة عن الشحم
بالزيت أو بالزبد . اربط الجرح بعد
ذلك بتدليل مطهر . وإذا التصق الرباط
بالجرح انزعيه برفق مع بله بماء فاتر
فيه قليل من الملح المذاب على أن يكون
هذا الماء قد غلى على النار قبل ذلك .

من منا لم يغم برحلة إلى جهة من
الجهات البعيدة عن وسائل العمران ؟
ومن منا لم يتعرض أثناء هذه الرحلة
لبعض الأخطار التي تخبئها لنا الطبيعة ؟
فنصاب بجرح أو بخدش أو بضربة
شمس . لهذا وجب عليك قبل قيامك
برحلة أن تأخذي معك صبغة اليود
وبضعة أفراس من الأسيرين ومرهماً
ضد ضربة الشمس .

ولسوف نستعرض في هذا المقال ما
قد يحدث لك خلال رحلتك وتقوم في
الوقت نفسه بوصف العلاج الذي يلائمه .

الأشواك

بعد أن تكوني قد غسلت جيداً
الحُدوس التي تركتها الأشواك على
سافيك ودهنها بصبغة اليود تلاحظين
أن هناك أشواكاً بقيت مفروسة تحت
الجلد . ولكي تخرجها حكي حكا جيداً
سطح الجلد بسكين نظيفة ومسنونة
سناً جيداً . وإذا لم تنجح هذه الطريقة
يجب عليك أن تضعي لبخة في مندبل
على مكان الجرح بعد أن تكوني قد
وضعت عليه قليلاً من مسحوق البطاطس
البيضاء فتخرج الأشواك من تلقاء
ذاتها .

الفقاعات المائية

إذا شعرت أثناء السير أن قدمك
بدأت تحرق لا تتواني عن تزع
حذائك في الحال وادهني قدميك بما
يكون معك من اللانولين (lanoline)
إذا أمكن أو بشحم الخنزير . وإذا
كانت الفقاعة قد تكونت ادهنيها بعد
تفريغها بالوكوبلاست (leucoplaste)
الذي تمنعها من التقيح . أما إذا كانت
قدمك قد تقيحت فاتركي اللوكوبلاست
عليها أقل مدة ممكنة وأزيليه عند المساء
وامتنعي موضع الجرح بالكحول النقي
ولذلك والفقائيع .

للأطعمة الفخمة

استعملوا

المسلي
النشباتي
النشمتي

نساتين

انتاج شركة الملح والصودا المصرية ليمتد

DAC

الحال في متناول يدك



سمرات ممتعة في صالات رائعة

حيث نصح المرسى بأعذب نعمات الرقص في هو
لها رى لطيف حيث الطعام شوى لذيق والمشروب ناضر
معقود في فكرى في إقامة حفلاتك في هذا الجوالبيع
فالادارة على استعداد لتأجير صالاتها:

للإقامة حفلات الزفاف
والحفلات المنيرة
والأدب وفنونها

حماية بالاس

للاستعلام ولحجز المواعيد اتصل بـ ٦٠٧٥٢ - ٦٠٧٥٢

النساء لأن الوجه الجميل هو غالباً أظهر شيء في المرأة وغالباً ما يخفى بعض عيوب الجسم أو يخفف من قبحها . والنظافة من أهم الوسائل للاحتفاظ بنضارة الوجه وإشراقه ، وهي شيء سهل في متناول الغنى والفقير . فلا تهمل سيدتى غسل وجهك جيداً كلما احتاج الأمر حتى لا يعلق به الغبار ويؤثر على نعومة بشرتك ولا تكثرى من استعمال الصابون في الغسيل واكتفى أغلب الأوقات بالماء الدافئ لأن بعض الصابون يدخل في تركيبه مواد ضارة بالبشرة وبعد الغسيل يستحسن استعمال كريم الصباح بدلاً من البودرة . وفي المساء عليك بتدليك وجهك بخفة بالكريم أو قليل من لبن الزبادى .

و « للتواليت » دخل كبير في جمال الوجه وإكسابه سعراً لو كان متناسب التقاسيم يديع التقاطيع لو أحسن استعماله على الطريقة الصحيحة . لأن وضع هذه المساحيق يحتاج إلى دقة وعناية كبيرة ومهارة في اختيار الألوان التي تتناسب ولون البشرة . ولقد تنبهت بعض محال بيع التواليت الكبيرة إلى ذلك فعبئت خبيرة في « فن التواليت » ترشد كل سيدة إلى نوع التواليت والألوان التي تلائم ملامحها وبصرتها ، فعليك سيدتى باستشارتها .

ولاختيار الملابس دخل كبير في جمال الوجه وإكسابه إشراقاً وجمالاً فالملابس القاتمة اللون غالباً ما تزيد وجهك نوراً فيجب دائماً مراعاة الألوان التي تنجم ولون بشرتك والتي تليق بسنك . واللون الوردى والبرتقالى من الألوان التي تكسب الوجه ضياءاً جميلاً عكس اللون الأخضر أو الأزرق

يمكن لأى سيدة مهما كان حقلها من الجمال أن تبدو جميلة فائقة إذا ما اتبعت بعض النصائح وقامت بقليل من التمرينات الرياضية يومياً .

ولعل أول ما يلتفت نظر الرجل في المرأة جسمها وتناسب أعضائها . وكلنا يؤمن بأن الجسم الرشيق البادى الأتونة الناضجة يملك إعجاب الناظرين ويظهر المرأة في أكل فتنها ويكسب الملابس الأنيقة أو البسيطة رونقاً جذاباً والسجماً جميلاً كلما كان الجسم متناسباً . وفي متناول كل امرأة يهيمها جمال جسمها ورشاقته ونحب أن يكون لها هذا الجسم الرياضى الجميل أنت تتبع نظاماً خاصاً للتغذية ، فتبتعد عن تناول الأطعمة الدسمة سكية لأنها بذلك تقضى على رشاقته بيدها . وتقلل من أكل الحلوى والتطائر كلما أمكن وخصوصاً الشوكولاته لأن ضررها على الجسم كبير . كذلك يجب الابتعاد عن استعمال الكراسى المريحة أثناء الجلوس أو المصاعد الكهربائية (الأسانسير) إذا كنت سلبية الجسم وصحتك جيدة يمكنك من الصعود والنزول بنفسك . ولا تكثرى من ركوب السيارات والعربات إذا أمكنك المشى فهو أفيد عشرات المرات من الركوب ويكسبك رشاقة وصحة وعلبك أن ترى السير منتصب القامة مرفوعة الرأس حتى لا يتأثر العمود الفقرى ويتقوس . وخذى قسطك من الراحة والنزهة في الهواء الطلق كلما تيسر ذلك حتى تكونين أبداً كالزهرة المنفتحة الجميلة .

جمال الوجه

من وهبها الله وجهاً جميلاً إذا وهبها لمة سبابة تحسد عليها من باقى

والأصفر خصوصاً للسراوات !

جمال الصوت

لصوت المرأة رنة وله أثر كبير في نفس الرجل . فكما كان صوتك رقيقاً ناعماً منخفضاً اشتهى الرجل الاستماع إلى حديثك والطرب لصوتك كما يشق تماماً صوت الموسيقى الشجية .

وربما يخطر ببال بعض السيدات أن الأصوات لا يمكن علاجها فغير مثلاً الصوت الأجش الحشن إلى صوت ناعم رقيق .

بالطبع لا يمكن علاج بعض الحالات الخاصة . ولكن يمكن لكل سيدة أن تخفض من صوتها أثناء الحديث . ولا أعنى بذلك أن تخفض لدرجة غير مسموعة وتعتقد بذلك أنت صوتها رقيق ! بل تقلل من حدته إن كان مرتفعاً عالياً يزعج السامعين ! وعليها

أن تلاحظ وجهها في مرآة أثناء الحديث لترى بنفسها التعبيرات المختلفة التي ترسم عليه وتحاول أن تصلح ما أمكن من العيوب التي تعجزها كفتح الفم بدرجة كبيرة غير محبة للناظرين وخصوصاً إن لم يكن لك أسنان لؤلؤية جميلة تحاولين دائماً إظهارها . وإذا لاحظت سيدتى العناية الدائمة بمنظرك العام ولاحظت اختيار ما يناسبك من الملابس ولم تقيدى بالملوذة السائرة إن لم تنجم مع جسمك ولون بشرتك فزت بإعجاب الرجل واستحسانه .

وأخر نصيحة أحب ألا تنفونك هي أن تكونى دائماً بأسمه النفر طليقة الحيا ومستبشرة مهما كانت الظروف المحيطة بك ، فهذا يساعدك على أن تبدى لطيفة وأصفر سنأ من حقيقتك .

رمزه رمزى



الوجوه اللامعة

الوجوه اللامعة نتيجة لطبيعة خاصة بالبشرة التي تحتوي على غدة تفرز مادة
ولصية تقيصه عنه حاجته الجلد لكي يتفكك بنعومة ويقاوم صمغته العرق .
وتشأ عنه زيادة الإفراز لهذه أضداد كثيرة فهي تشوه جمال الوجه وتجعل الغبار يلتصق به
فعليك إذن أن تريلي بخاصة لهذا الدهن المتراكم على بشرتك قبل أن تذهب
إلى مخدعك . ! استعصى لهذا الفرصة لوسيوناسه اللبونات التي تقيد المسام
إلا حالتها الأولى وتخلصها من الغبار الذي كان عالقا بها فتستعيد البشرة
جمالها ونعومتها مسرعا .

أما إذا كانت البشرة قد أصيبت بما كنا نخشاه عليها من شاع المسام فإنه يوجد أنواع
من الكريم يدلك بها الوجه وينقى عليه طول الليل وهي تقيد أيضا في معالجة الشفا
السوداء والجبوب التي تظهر منه صبراً واسع المسام .
وإذا اردت الحصول على نتيجة حسنة وسريعة يجيب أن تدلك البشرة
بالكريم بحيث تخلل المسام وتقيد الكثرة إلى أن
يزول الدمار تماماً .

سوزان ليبرفوت



ستهيئون لشباب مصر حياة طيبة أثناء الدرس والنهصيل..

مدينة قارون الأولى الجامعة

إن ما هتمم بهنا
في مشروع سابق

وستهيئون لكم مقبلا سعيدا...
إن ما الفكم المثل وبجتم...

وفروع بنك

تباع التذاكر

بجميع

محلات البريد

مصر
بالقصر المصري



مئة التذكرة

تحت رعاية حضرة صاحب الجلالة الملك المعظم
ورأسة شرف حضرة صاحبة السمو الأميرة شيرة سمار
البحارة الأولى ١٥٠٠٠ جنيه مصري
البحارة الثانية ٦٠٠٠
البحارة الثالثة ٤٠٠٠

افتتاح بيع التذاكر ٤ مايو ١٩٤٦
انتهاء ٩ مايو والباقي ١٤ مايو
بنادي الباق بسوقه بالاسكندرية

وعند

في
المناطة الآتية

الموزعين بالجملة

إدارة البيع والتوزيع والتحويل بكتب الباق الرئيسي ١٤ شارع عماد الدين ن ٥٥٥٢٣

- مصر وضواحيها - حسين افندي الراعي ١٨٦ شارع الخديوي اسماعيل بمصر
- الاسكندرية ومديرية البحيرة - توفيق افندي شلح شارع القائد جوهري ٦
- دمياط والمنصورة - محمد افندي زكريا الساي بدمياط
- مديرية الغربية والشرقية - عبدالمعال افندي حسن ٤٠ شارع سعد الدين طنطا
- بورسعيد والسويس - فؤاد بك حسن حمزة شارع نواد الأول ٢٦ بورسعيد
- الاسماعيلية - محمود افندي بهير أنسى شركة قتال السويس
- اسيوط - جرجا - النيا - الفيوم - كامل بك بقطرنا وكيل شركة الشرية اسيوط
- بنى سويف - الفيوم - حسين افندي طه حسين بنى سويف
- سوريا ولبنان - أمين افندي نجيب شوحه شارع المعري ٢٢ حلب
- فلسطين - السادة يوسف الخطيب وشركاه حارة النصارى القدس

قَدَمَانِ ... بمليون دولار



يهم كل سيدة أن يعجب الناس بقدميها فهل علمت سيداتنا أن هناك قدمين
بمليون دولار ؟

هاتان هما قدما سونيا هيني ... المرأة التي نال قدماها مليون دولار في مسابقة
الجمال التي أقامها أحد الأثرياء في مقاطعة لوزان ... لقد أدركت سونيا أن
رشاقة المرأة تتجلى في مشيتها وخطوات أقدامها ... ولعل ذلك
ما دفعها إلى العناية بقدميها تلك العناية الفائقة التي نحدثنا عنها
فتقول :

١ - لا شك أن كميّك وما يحور الارتكاز
في قدميك محتاجان إلى تقوية وعناية ...
ارتكزي على أطراف أصابعك وارفعي
كميّك ثم اخفضيهما في حركات
متتالية متتابعة ثم كرري ذلك عشر
مرات .

٢ - ثم اجعلي أصابع قدميك
وسيري في خطوات متزنة مرتكزة
على جانبي قدميك ثم تابعي المسير لمدة
خمس دقائق ، فذلك يقوى أعصاب
قدميك ويجدد نشاطهما .

٣ - والآن فني على كتاب سميّك



ثم دعي أطراف أصابعك تلامس أحد
جانبيه ... وحركيها إلى أسفل وأعلى
عدة مرات فتلك تمرينات مفيدة
ومقوية ...

٤ - واجلسي ودعي قدميك
ترتكزان على منضدة أو مقعد على
النحو المبين بالرسم ... افنعي أصابعك
وأغلقيهما في حركات متتالية .. استمري

على ذلك لمدة خمس دقائق .
ثم أحضري شريطاً طويلاً ...
وضعيه حول قدميك واجذبي طرفيه
في حركات مضادة لاتجاه قدميك ...
كرري ذلك عشر مرات ...

تلك هي نصائح سونيا ... ولا
شك أن المواظبة عليها ستأتي بنتائج
طيبة ...





شؤون المطبخ



للمهكت صبحي

- ٣ (يضاف ثلثا مقدار الماء مع التحريك المستمر حتى يصير قوام الخليط غليظاً وخالياً من أى أثر للدقيق .
- ٤ (تحفق (تضرب) التقيطة خففاً جيداً مستمراً مدة ما بين ٥ - ١٠ دقائق حتى تصبح خفيفة مملوءة بالهواء .
- ٥ (تترك في مكان متجدد الهواء مدة لا تقل عن نصف ساعة .
- ٦ (يضاف باقى مقدار الماء ويخفق الخليط .
- ٧ (يضرب زلال البيض ضرباً جيداً حتى يجمد تماماً في الصحن . ثم يضاف للتقيطة قبل الاستعمال مباشرة ويقلب بخفة .
- ٨ (يقطع المخ المسلووق البارد قطعاً مناسبة على حسب الرغبة .
- ٩ (تبلى القطع في الدقيق المنبل بالمليح .
- ١٠ (تقطى القطع بالتقيطة وتغل في السمن الغزير المقذوح .
- ١١ (ترفع القطع من السمن على ورقة لتتسرب السمن الزائد .
- ١٢ (يرص في طبق ويحمل بالليمون والبقدونس .

كستردة بالكريمة

مقادير الكريمة :

- ١٠ قطع سكر ما كينة ، وملعقتان كبيرتان من الماء .
- ١ - يضاف السكر للماء ويغلى جيداً حتى يحمر السكر ويصير في لون « الكريمة » .
- ٢ - تصب الكريمة في القالب وهي ساخنة ، ويترك القالب بدون تحريك حتى تبرد الكريمة وتجمد ، ثم يدهن القالب بالسمن .

مقادير الكستردة :

- | | |
|-----------------|----------------------------------|
| ٢ صفار بيضين . | ١ ٢ رطل لبن . |
| ٣ بيضات كاملة . | ملعقة كبيرة سكر ناعم ، فانيليا . |

الطريقة

- ١ (يسخن اللبن ويضاف إليه البيض المرشوب قليلاً .
- ٢ (يضاف السكر والفانيليا ويقلب الجميع جيداً حتى يذوب السكر .
- ٣ (يصن المزيج بمصفاة سلك ويصب في القالب المعد .
- ٤ (يغطى القالب بورقة مدهونة بالسمن .
- ٥ (يوضع في إناء به ماء يصل لنصف ارتفاع القالب .
- ٦ (يوضع الإناء على نار هادئة جداً مدة ساعة ، أو يوضع في فرن هادئ حوالي ساعة ونصف حتى يجمد مع مراعاة عدم غليان الماء أو الكستردة أثناء الطهي .
- ٧ (يقلب القالب وهو ساخن في طبق ويقدم ساخناً أو بارداً .

جلاتين اللحم

المقادير

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| ١ ٢ رطل لحم بتلو أو بقرى مفروم . | ملعقة بقدونس مفروم . |
| ١ ٢ رطل فئات خبز أفرنجي بائت | ١ ٢ رطل سحج بقرى أفرنجي . |
| ومنخل . | ملح ، فلفل ، بهار ، جوزة الطيب . |
| ٢ - ٣ بيضات . | |

الطريقة

- ١ (يفرم اللحم مرتين أو ثلاث مرات ، ويدق أيضاً في الهاون (الهون) بعد الفرغ حتى يصير اللحم ناعماً جداً .
- ٢ (تضاف المقادير الأخرى للحم وتعجن بالبيض جيداً وتبلى ، ويجب أن تكون العجينة في النهاية لينة نوعاً ، ويمكن إضافة بيضة أخرى إذا احتاج الأمر .
- ٣ (يؤتى بشاشة وتبسط جيداً ويرش سطحها بالدقيق .
- ٤ (تبرم العجينة على شكل أسطوانة متوسطة السمك وتوضع على الشاشة وتساوى جيداً .
- ٥ (تلف الشاشة على الأسطوانة وتجميع أطرافها وتبرم جامداً وتربط .
- ٦ (تسلق في ماء مغلي مضاف إليه الملح لمدة ساعة ونصف .
- ٧ (تنزع من الماء والشاش ، ثم تلف في شاشة نظيفة أو في ورقة زبدة مدهونة سمناً ، وتترك حتى تبرد تماماً .
- ٨ (تنزع من الورق ثم تقطع حلقات رفيعة وترص بنظام في طبق وتزركش بالחס والطماطم .

المخ بالتقيطة

المقادير

- | | |
|---------------------------------|----------------------|
| ١ ٢ رطل ملح مسلووق . | ١ ٢ رطل ملح مسلووق . |
| سمن غزير للتحمير . | ١ ٢ رطل ملح مسلووق . |
| بقدونس ولبنون للتجميل . | ١ ٢ رطل ملح مسلووق . |
| قليل من الدقيق المنبل بالمليح . | ١ ٢ رطل ملح مسلووق . |
| ١ ٢ أوقية دقيق . | ١ ٢ رطل ملح مسلووق . |

الطريقة

تعمل التقيطة كالآتي :

- ١ (يخلط الملح بالدقيق ثم ينخل .
- ٢ (تعمل حفرة في وسط الدقيق ويوضع بها الزيت وصفار البيضة .

طبخ في شهر ابريل

الاثنين أول ابريل

كفتة البطاطس بالعصاج ،
سلطة خضر ، دقة باميا ،
سلطة فواكه .

الثلاثاء ٢

محمو ورق عنب بالزيت ،
مسقة بادنجان ، سلطة زبادى ،
فاكهة .

الأربعاء ٣

أرانب عمرة ، ملوخية
خضراء ، دمة ، أرز مفلفل ،
فاكهة .

الخميس ٤

مشويات متنوعة (كبد وكلاوى)
سلطة طحينية ، مسقة قرع ،
أرز مفلفل ، فراولة بالكرمة .

الجمعة ٥

جلاتين اللحم ، سلطة
خضر ، بطاطس مككور ، خشاف
القراصيا .

السبت ٦

مخ بالبقيلة ، سلطة خضر ،
مكرونة بصلصة الطماطم ، ترلى ،
فاكهة .

الأحد ٧

كفتة عمرة ، فاصوليا خضراء
مكورة ، أرز بالشعيرة ، سلطة
بادنجان ، بودنج الحبز بالزبد .

الاثنين ٨

مسقة القرنبيط ، طماطم محشو ،
سلطة طحينية ، بودنج البابا .

الثلاثاء ٩

مكرونة بالصلصة البيضاء ،
سلطة طماطم ، اسفاناخ (سباغ)
بالبيض ، فاكهة .

الأربعاء ١٠

كولياستى الحمام ، سلطة خضر ،
صينية قرع بالصلصة البيضاء ،
أرز مفلفل ، سلطة فواكه .

الخميس ١١

بفتيك ، بامية بالحضرة ،
أرز بالشعيرة ، سلطة بنجر ،
كستردة بالكرملة .

الجمعة ١٢

صينية بطاطس باللحم ، قرع
محشو ، سلطة زبادى ،
فاكهة .

السبت ١٣

لحم بالترية ، بازلاء
مكورة ، أرز مفلفل ، مخلل ،
خشاف الشمش .

الأحد ١٤

لحم روستو محشو بالبيض ،
لوييا خضراء مكورة ، أرز
مفلفل ، سلطة خضر ، مهلبية .

الاثنين ١٥

دجاج بحر ، كشك ، مكرونة
بصلصة الطماطم ، مخلل ،
فاكهة .

قالب بودنج الحبز بالزبد

المقادير

- رطل لبن .
- ٢ أوقية خبز أفرنجى .
- ٦ بيضات .
- زبدة .
- ٢ أوقية زبيب بنائى ولارنج مسكر .
- سكر ناعم للتحلية .
- فانيليا .

الطريقة

- ١) يدهن قالب مستطيل عميق صغير الحجم بالسمن دهناً جيداً .
- ٢) يزخرف القاع خفيفاً باستعمال الزبيب وشرائح من اللارنج المسكر .
- ٣) يقصر الحبز ويقطع شرائح رفيعة ثم يوزن .
- ٤) يدهن الحبز بالزبد وتوضع طبقة منه فى قاع القالب بحيث تكون الجهة الدهونة لأسفل .
- ٥) توضع طبقة من الفواكه المسكرة المقطعة وأخرى من الحبز وهكذا على شرط أن تكون الطبقة العليا من الحبز ، وأن يصل الحبز لمنتصف ارتفاع القالب فقط .
- ٦) يضرب البيض قليلاً ويضاف إليه اللبن والسكر والفانيليا ، ويقلب حتى يذوب السكر ثم يصفى المزيج .
- ٧) يضاف نصف المزيج على الحبز فى القالب ويترك حتى يتشرب مدة نصف ساعة ، ثم يضاف المقدار الباقى ويترك نصف ساعة أخرى .
- ٨) يوضع القالب فى صينية وحوله ماء يصل لنصف ارتفاع القالب .
- ٩) يوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تتضج الكستردة .
- ١٠) يترك ليهدأ نوعاً ثم يقلب فى صحن ويقدم بارداً .

فأنة لبريل

التفاح

وهو ذو قيمة طبية فريدة إذ يعد
أفيد الثمار للصائمين بالروماترم
والحصىات الكلوية ، كما ينظف القناة
الهضمية نظيفاً تاماً لاحتوائه على كمية
وافرة من التين والأملاح العضوية
التي تدفع فضلات الغذاء وتمنع تكوين
حمض البوليك بنوع خاص .

وهو مرطب جداً يخفف ألم الظلمة
وهى مزمنة يقدرها الأشخاص الذين
يتعاملون الخور كما أن تعاطيه ينبه
السكبد ويحلب نوماً هادئاً ومرحاً
ويسهل إفراز الكليتين ويظهر القم
تطهيراً كاملاً .

ويعمل فى أمريكا شراب من التفاح
مفيد لإدرار البول وذلك بنقع لب
التفاح المبشور فى الماء المغلى عشرين
دقيقة ثم تصفية السائل ، كما يصنعون
من التفاح شراباً طيباً يطرد غلايات
الطعام من الجسم .

طاهر حسن درة

المهندس بوزارة الزراعة

يتركب التفاح من ٨٥ ٪ ماء ،
١٤ ٪ كربوايدرات (مواد نشوية
وسكرية) ، ١ ٪ بروتين ، ١ ٪
دهون ، كما يحوى قدرأ متوسطاً من
فيتامين ا ، ب ، ج .

ويحتوى التفاح على مقدار طيب
من المواد المعدنية التى لا مندوحة
للجسم عنها لى يؤدي وظائفه ،
فالكيلو جرام منه يحتوى على ١٢٢
جراماً من الفوسفور ، ١ ٪ جرام من
الكلسيوم ، ١ ٪ جرام من الحديد ،
١ ٪ جرام من البوتاسيوم .

والتفاح سهل الهضم جداً لاذ يتم
هضمه بالقناة الهضمية فى ٤٠ دقيقة كما
يمثله الجسم بسرعة . .

أحرزت القطعة الموسيقية « الأيام » نجاحاً متقطع النظر، وصنف لها الجمهور بحرارة وحفاة لم يسبق أن صنف مثلها لمقطوعة أخرى من مؤلفات ناجي طاهر. ولكن الموسيقى العظيم لم يغتبط كثيراً بهذا النجاح، بل انغنى ممنا فقط للجمهور وغادر المسرح بسرعة. كان يشعر ببعض العزاء وبشيء من الراحة لأنه استطاع أن يعزف هذا اللحن بعد تردد اثني عشر عاماً. ما أمزج الذكريات اثنا عشر عاماً لم يجد خلالها الشجاعة الكافية ليجلس ويعزف على البيان دون أن يفكر به الأسى ويعتصر الحزن قلبه. في كل مرة يهاجمه الماضي بقوة ويضلل تلك اللحظات الغابرة فيهنز كيانه وتضطرب مشاعره ويجد نفسه فاراً من هذه القطعة، عاجزاً عن الاسترسال في ترديد نغمها.

إن هذا اللحن يحمل حياته، فقه يقبع ماضيه وتنعكس أيامه، أيامه الضاحكة السارة، وأيامه الكثيرة المريرة. لقد كتبه في أشد سنيه ظلمة وحلوة عند ما أقررت دنياه من السعادة وماتت المرأة التي أحبها والتي ذاق معها كأس الهناء. إنه لا يزال حتى اليوم يذكر سهام وسيظل إلى الأبد يذكرها.

منذ اثني عشر عاماً لم يكن ناجي إلا موسيقياً ناشئاً يشق طريقه في حياة الفن بقطر ضئيل، يشغل وظيفة أستاذ في معهد « الموسيقى الحديثة » ويدرس لبعض التلاميذ. وخارج هذا النطاق لم تكن له حياة أو وجود. ما كان يعرف الحب ولا المرأة وما كان يعرفها لو لم تلق به الأقدار إلى رؤية سهام في ملهى « الزورق الذهبي » رآها لأول مرة، وقد أراد أن يراها، أراد أن يرى تلك المطربة الحسنة التي تقطن العمارة الصغيرة التي تسكنها والتي تحدث جميع سكانها عن عذب إنشادها وسحر تغريدها. ولما شهدا ملكة الصوت وراعه البهاء والسحر المنهم من عينيها... عاش لحظة في

«وحي» قديم

بقلم : ضحية الحاف

ذلك الجو الملىء بالجمال والنغم برائع القول وبديع التغريد، وقد سيطرت على مشاعره إلى حد أن تكرر ذهابه إلى « الزورق الذهبي » مرات بعد ذلك وجلس ناجي مهتاً مع سهام، وأظهر إعجابه الشديد بفنائها فشكرته وأظهرت هي الأخرى إعجابها بموسيقاه وصرحت بأنها تستمع إلى كل مقطوعاته فسر واعتبط... وذات عصر جميل استأذن في الدخول عليه خادم سهام، وطلب إليه أن يصعد لرؤية مولاته فتوجه لنوه إليها، وبلهجة رقيقة ناعمة أخبرته أنها تود أن يحضر الغاي الذي تقيمه غداً فشكر دعوتها ونزل مسروراً. وفي اليوم التالي ذهب إليها، وتعرف بأصدقائها، وقضى الجميع وقتاً طيباً، وبعد أن تناولوا الشاي جلسوا في غرفة الاستقبال. وهناك اقتربت منه سهام وطلبت إليه أن يعزف لحنها اختارت لحناً معيناً.

في نشوة واعتزاز، جلس ناجي إلى بيان أسود ضخم يكمل أنافة تلك الغرفة الواسعة التي جلس فيها أصدقاء سهام، ومر بأصابعه على الآلة الموسيقية الكبيرة وتسربت الأنغام من أصابعه تملأ الجو أصداء وترنيمات مطربة هي أبداع ما أنتجت فرحة فنان وأروع ما وقته يد عازف وأرهف الجميع آذانهم، وأنصتوا. ما أجل هذا اللحن، هذا موسيقى عظيم. ويمكن ناجي من فنه فضى يعزف في براعة وقدرة نادرتين، ولعب بالأقتسدة والمشاعر فزها طرباً وأثارها انفعالا. ومن خلال تلك الصداحات تلك الترنيمات، سمع خطوات إهترب منه،

وأبصر سهام تقدم نحوه وترنكن بظهرها إلى البيان، ثم إذا بصوتها يرتفع رويداً رويداً... وبدأت أغني، بدأت تنشد أغنية عاطفية جذابة تحرك في النفس أرق العواطف، وتخلق بالسكر في عوالم ساوية خلاصة تختلف عن هذه التي تتغلغل فيها نفوسنا وتتخطى في ظلماتها. وحوى الفرفة لحن سحري أخاذ، والنجم عزف ناجي مع إنشاد سهام، لكن هذه الفترة الساحرة لم تدم بل انتهت كما ينتهي الحلم الجليل. وصفق الحاضرون في نشوة، واقترب ناجي من سهام. وقلب يفيض بالقددير والإعجاب تناول بدها بين يديه وقربها من فنه في شوق ثم قبلها في حرارة.

أمام هذا العطف من جانب سهام لم يستطع ناجي أن يشعر بغير السعادة والغبطة وقد أعربت له لما خرج مدعووها وجلسا منفردين عن مبلغ حبها لهذه القطعة وإعجابها الشديد بجميع معزوفاته. وأحسن بسرور لاحد له وبدا كل شيء في فنة وحسن لم يألها من قبل.

مرت الأيام هنيئة عذبة، وذات يوم جلس يعزف لها إحدى قطعه، وكانت هي بقره تستمع في شغف وتنتص في تلذذ. ولما انتهى قال لها « هذه المقطوعة لك ». فرفعت إليه بصرها وسألت في دهشة « لي؟ ». « نعم لك وقد أسميتها حلى... » أذهلتها هذه العبارة الجميلة، ومرت على وجهها لحننة من لحنات الهناء، واستعرد ناجي: « حاولت أن أضغ

في كل نغم إحساساً... وقد جاءت القطعة... تنبض بكل عواطف... استضاءت عينا سهام ببريق عالم سعيد وارتعدت شفتاها ارتعاداً خفيفاً وهمت « أوه... ناجي » لكنها لم تزد على هذه الجملة حرفاً، كذلك لم يتكلم ناجي ولم يجد أحل من النظر إلى شباها الفس، والتعن في وجهها القياض بالجازبية، جاذبية تهز كل خالجة في النفس كلما تغرس الإنسان فيها ودق النظر إليها... وجمعتها لحظة سحرية حائلة تخاطبت فيها العيون وتكلمت الأقدسة. وفي نشوة وغرام تقدم ناجي إليها واقترب منها حتى لم تعد تفرق بينهما إلا خطوات، ورأى كلات الحب تنهمر من شفتيه وسهام تستمع إليها في استسلام. وشاع الحب في كل شيء، ووجد كل منهما مقسره بين ذراعي الآخر وغدت الدنيا حديث حب وعناق عشاق.

ضحكت الأيام وزاد إشراقها، وأصبح الوجود جيلاً والعيش طيباً، لكن الزمان مهما ابتسم لا يهب ابتسامته فترة مطوية بل لا يلبث أن يعبس ويقطب الجبين، كذلك لم يدم حب سهام وناجي أكثر من أشهر قلائل حرم بعدها كلاهما من الآخر حرماناً أبدياً. كان ذلك في أحد أيام الصيف، وقد فر من حرافرة إلى الإسكندرية يشدان فيها جواً رطباً بارداً، وأوقاتاً مسلية مرحة، وكان اليوم الذي استغلا فيها قارباً للنزعة عاصف الهواء متضارب الأمواج. لكن مع ذلك صممت سهام على الخروج فيه. وما كادما يغوصان مياه « عجمي » حتى هبت رياح شديدة جعلت القارب يتأيل بقوة الأمر الذي طربت له سهام وجعلها تضحك لهذه الغامرة، لكنها لم تلبث أن عبت واعتراها القلق عندما أبصرت الأمواج العالية كقمم الجبال وقامة المردة العالقة تحيط بهم من كل جانب. ولجأة أترلق ناجي من الزورق وارطم بأمواف البحر الثائرة، وألنى

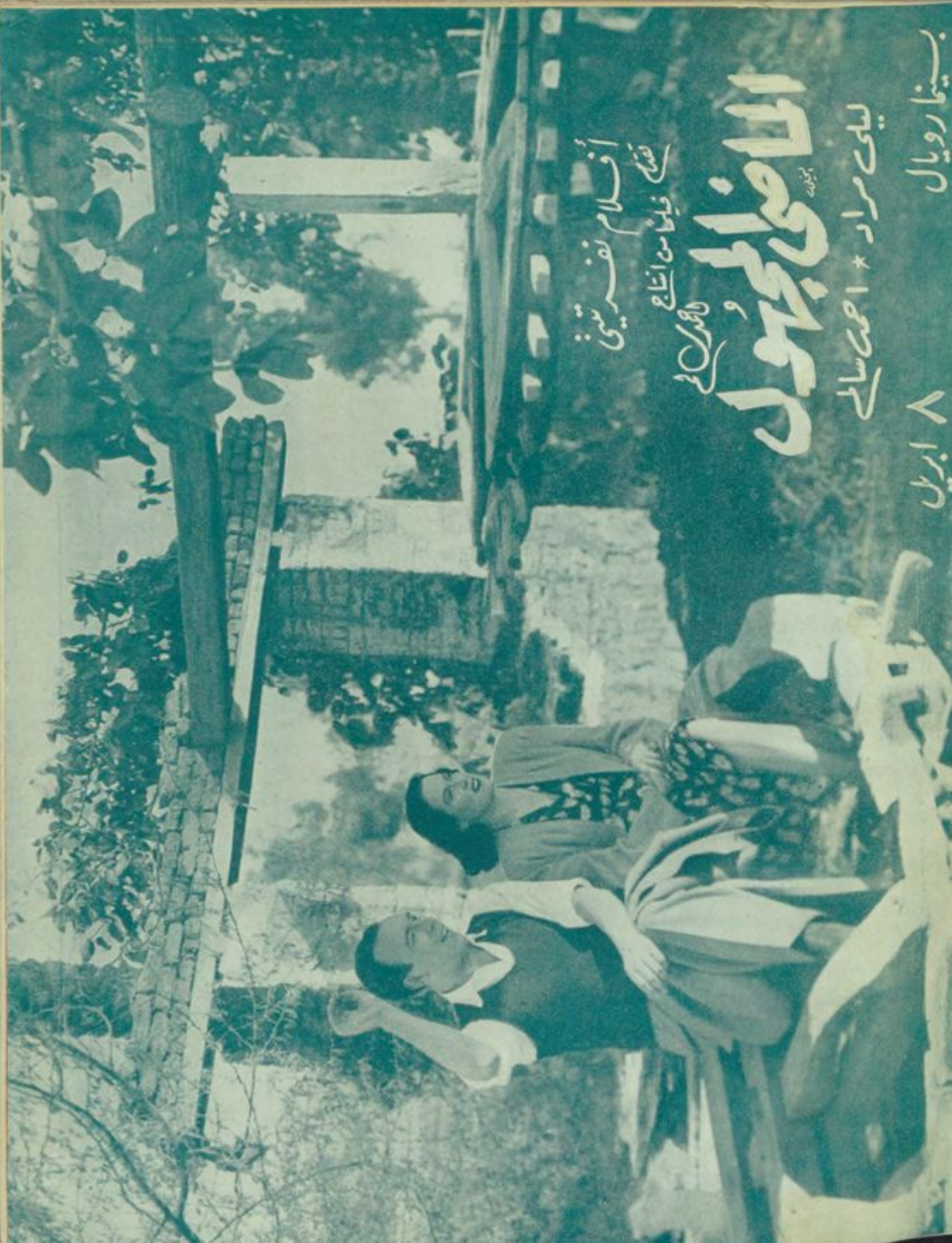
بینارویال

۸ اپریل

لیلیٰ سراد * احمدی سالے

الاصحاب الجہول

فیلم سے انتاج
افلام نفسرتی



أمير الصعيد



السيجارة المصرية الفاخرة
التي يدخنها عليّة القوم

لا تستعمل الزيت للشعر على الإطلاق
لكيلا يزداد القشر . . وادهنيه بعد
الاستحمام « بجاز أمريكاني » يوجد
في الصيدليات . . وقبل النوم فرشيه
جيداً بفرشاة سلكية وفي اتجاهات
متضادة .

س . ل

لتصغير الثديين اعملي تدليكا يوميا
فما يحرك يديك من الأسفل إلى أعلى
واحرصى أن تكون فوارق السقان
محكمة ومناسبة .

إلى عبلة الشقية بالزقازيق

احضري للمجلة .

بامشركة

يجوز أن تزول هذه الأوعية
الدموية بالكي بالكهرباء (دياتري) .



بريد نبت النيل



لطيفة . م - بغداد

لاتعزى من هذه الظاهرة لأنها
تحدث لكثيرات من الفتيات لأسباب
نفسية وسوف يزول أثرها بعد
الزواج .

شويكار اماعيل السكاوي الواسطي

لإزالة البثور تجنبي أكل المواد
الدسمة والزيتية ولا تدعى المواد الدهنية
تتراكم على بشرتك وقد مسلك .
ضعي وجهك فوق لاء يتصاعد منه
بخار الماء وضعي منشفة فوق رأسك
حتى يلمس البخار ويتصاعد إلى وجهك
ليذيب المواد الدهنية المتراكمة على
بشرتك . . اغسلي بعد ذلك بالماء
الدافئ والصابون النقي ثم ضعي عليها
قليلاً من الكولده كريم .

دولت أحمد سليمان - القاهرة

اغسلي فرشاة صغيرة في زيت
الخروع ثم حركي يدك من منابت
الرموش إلى أطرافها . . وانظري على
ذلك عند النوم تقو غدد الرموش
وتنشط منابتها . .

إلى نازك

لا بد أن تعلى المساج لشعرك .
والطريقة هي أن تغمي كوعيك على
منضدة ويديك على شعرك (كأنك
تهرسي) مع تدليك أرضية الرأس
بشدة مع تغيير موضع الدلك لكي
يكون المساج بجميع الرأس مع العلم بأن
في الأيام الأولى من عملية المساج سيحس
الشعر فلا تنزعجي لأن شعرك سيصبح
خيراً مما كان من قبل . . .

لا تستعمل أي صبغة بدون أخذ
رأى خلاق من المروفين .

وديع صابر .. المنيا

اعرض نفسك على إخصائين ،
والجبل من الطيب لا داعي له . .
فإذا لم يؤثر ذلك في مستطبك كرجل
صارح خطيتك بالأمر ، وأغلب الظن
أنها سوف لا تعبر الأمر اهتماماً . .

نبيل سمعان . . الواسطي

إن الحياة معركة ياولدى . . القوز
فيها لمن يشابر ويغامر ويهاجم . .
كن شجاعاً مقداماً . . ولا تراجع
لك الوراء . . وفقك الله في أعمالك .

البربري محمود - الخرطوم

كن رجلاً في تصرفاتك ودعك من
هذه الأعمال الصبانية ، إنك تل بنشوة
الشباب ففسى أن تسترد صوابك قبل
أن تصدمك الحقيقة . .

فلسطين - شعر طفلك المحروق

إذا كان هذا الحادث لم يعر عليه
سنة - ضعي على جزء الرأس الذي
لا ينبت به الشعر - الكريم -
Crème Nutrix Lancôme
بأصبعيك الكبيرين - ادعكي
الموضع المذكور إذا كان الحادث صر
عليه أكثر من سنة - اتصلي بدكتور
Chirurgien esthétique - ليعمل
لها عملية بسيطة وغير مؤلمة ترجع لها
شعرها كما كان في الأصل .

سوزان صالح - العراق

قبل النوم اعملي تدليكا لوجهك
على الجزء الذي به الحط بالكريم
Adieu-Rides de Lancôme
لاحظي أن يكون التدليك بأصبعيك
الصغيرين من أسفل إلى أعلى - وإذا
لم تجدي هذا الكريم في بغداد فأرسلني
له « بنت النيل » مبلغ ٤٠ قرشاً وهي
ترسله لك بالطائرة .



لماذا نختزن زكريا !

عندما نضيق جيبنا ..

سعادتك في تناول يدك في سن العشرين

■ لا تعيش على هامش الحياة ..
اجعل لك في الحياة هدفاً وركيزاً
جهدك في سبيل تحقيقه ، فلذة النجاح
لا تنوقها لذة في الوجود ..

■ اعرف نفسك بنفسك ..
لا تدعى مواهبك تدبيل وتموت ..
حاول استغلالها وإتمامها فيما يعود عليك
بالنفع والفائدة ..

■ لا تعيش بمعزل عن العالم ..
سامي بنصيب وافر في الحياة
وأكثرى من الاختلاط بالغير وتخيري
أصدقاء تفيدك سميتهم واعددتك
بالمقترحات السليمة والآراء الناضجة ..

■ القراءة .. القراءة ..
لانسى فائدتها .. اقرئ كثيراً في
مختلف النواحي .. تصنع المجلات ..
فالاطلاع يغسل ذهنك ويوسع عقلك
ويعمدك بحر زاهر من المعلومات ..

■ لا تعيش في عالم الأوهام ..
كوني عملية .. فكري جيداً
وأعنى أفكارك بالعمل والتنفيذ ..

■ اشغل بعض وقتك في فلاحه
حديثك .. اجعلها مزدهرة يانعة
ونسقيها تنسيقاً يتجلى فيه ذوقك
ومهارتك ..

■ أدخل البهجة على منزلك ..
تخيري وضع الصور والتماثيل وزيني
الأثاث بأشغالك اليدوية ..

■ اشغل بعض وقتك في مداعبة
أطفالك الصغار وأصدقائهم .. فالطفولة
دائماً مريحة طروب وقد ينسبك مرحها
الهموم والآلام ..

■ حاول صنع ملابسك المنزلية
بيدك ويمكنك التدريب على ذلك بصنع
ملابس صغيرة للدمى وعرائس
الصالون !

بفت النيل

لكل رجل طريقة خاصة في
المصافحة ... وحركة يده هذه لها
مغزى ومعنى إذ تكشف للسيدة الفناع
عن أخلاقه وطباعه ... ودخائل نفسه
وخباياها ... وللى السيدات أدق
الملاحظات في هذا الباب ...

الرجل الذى يصاحك بيد مرتخية
خول كسول ... لا يهتم برؤيتك
أو لقائك ، وهو فى الغالب جبان ..
ضعيف الشخصية تنقصه الرجولة
والشجاعة ...

ولذا ما صاحك رجل رافعاً يده
للى أعلى دل ذلك على تأتفه وتكلفه
وميله للى التفاق والحداد ... وهذا
الصف يظهر ما لا يطن ، وله قدرة
على افتراء الكذب واختلاق الأقاويل ..
والرجل الذى يسلم عليك بشغف
ويصاحك بكلمات يديه .. رجل طيب
القلب ، مخلص فى قوله وعمله .. ويكن
لك حياً دفيناً ..

والذى يصاحك بأطراف أصابعه
متكبر متعجرف .. سىء الخلق ،
ردىء الطبع ، مغرور ، تموزه الأمانة
والإخلاص فى معظم الأحيان ...

والرجل الذى يسلم عليك
فيضغط على يدك بشدة ..
رجل عاطفى .. حساس تغلب
عليه الأنانية وفلما يقيم لوجودك
وزناً أو اعتباراً ...

والرجل المتكامل الرجولة
... يصاحك ببضة يده فى قوة
واتزان .. فيجمع بين العاطفة
والاحترام ، وتلك غالباً مصافحة
الغضياء والرؤساء .. والعادة
والزعماء .. وكل من اتصف
بصفات النبيل والرجولة ..
والشجاعة والبرودة ..

كل شىء بين يديك : الحياة والحب ،
الضحك والدموع ، الهنامة والهموم ،
العمل واللعب ، النجاح والفشل ... كل
ذلك أمامك وفى استطاعتك أن تتاليه ..

يجب أن تكونى متنبهة متيقظة على
استعداد لقبول كل ما هو آت عازمة على
تلقى الاختيارات جميعاً ، العذب منها
والمرير — واستغلال فرصة من كل
منها تفيدك فى وضع نظام حياتك المستقبلية
وجعلها حياة مليئة جذابة ..

لعلك لم تسقرى بعد على اختيار طراز
هندامك وطريقة حياتك .. بل
لعلك لم تهتدى بعد للى تعرف مصاحلك
الهامة .. ربما وقت فى الحب ولو مرة
واحدة وربما كان نصيبك فيها الفشل
وهأنت ذى قد عزمت لزاء هذا الفشل
أن تكونى بمنجاة عن الحب محصنة ضد
هجماته ..

ميزتك الكبرى هى أنك مازلت
فى مستقبل العمر ومازال الزمن أمامك
فسبغاً وأنت تستطيعين النسيان ..
ماذا يحدث لو أسأت التصرف
مرة فى المجتمع ؟ ستألين من الخبرة
كثيراً ولن تخطئى بعد ذلك أبداً ..

ثم ما هو السر فى أنك لست
متأكدة من أنك عثرت على العمل
الثال الذى ترغبين وأنت لا تستطيعين
أن تبنى فى أمر نفسك ، أنتصصين
حياتك للعمل والكفاح أم المنزل
والزوجية ؟

ولكن لا تكدى الدهن يا حبيبتى ..
ستطور الأشياء بطبيعتها وستتجسم
أفكارك وآراؤك دون وعى منك
وسيت ذوقك ويستب حكمك على
الأشياء والناس وسيعود قلبك المهتم
سليماً معافى ..

ستسعين لى أنك لم تتلقى قبلة
بعد ...

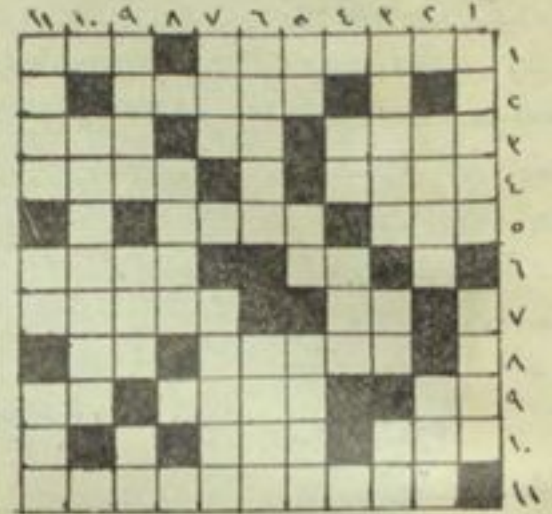
ليس فى القبله فى هذه السن أى
شئ لا يمكن التغلب عليه فهى إما قبله
أخوية أو قبله الصداقة أو قبله
مدهشة أو قبله مذهلة أو قبله اختبارية
للى الأمام يفتانى .. عيشى واملاى
حياتك بقدر ما تستطيعين .. ربما كانت
الحياة التى تصادقها فى ذلك العمر
تختلف كثيراً عما رسمته لك مخيلتك
أيام المدرسة ولكن بالرغم مما فيها
من هول وبالرغم مما يكتنفها من عذاب
وظلام فهى مشحونة بالمقاربات الدارة
التي تستطيعين أن تتاليها إذا جابهتها
بشجاعة وثبات ، وإذا عزمت على جعل
أيامك القبله أيام خير وفائدة وحبور ..



يوليك
رائحة
العصر الحديث
أعظم إنتاج
الشبراويشى

تباع بصروح شركة بيع المنتجات الكونية ومخازن أدوية الحياة ولجميع دول العالم

كلمات متقاطعة



- ١٠ - مسافة بين شبتين - ١٠ - معركة جنوبى طبرق
إذا أضيف إلى آخرها ياء أصبحت
جوى .
١١ - فرعون عظيم قبره فى
الأقصر .
١١ - على الباب صباح مساء
- ثمررة - مقلّة فى النهار وم
فى الليل .

شروط المسابقة

- تتأهل المربعات بالحروف المطلوبة ثم
ترسل إلى مجلة « بنت النيل » فى ميعاد
لا يتجاوز ١٢ أبريل . يكتب على الطرف
« مسابقة الكلمات المتقاطعة » يرفق
مع الحل كوبون المسابقة .

الجوائز

- الجائزة الأولى : جنيه
الجائزة الثانية : نصف جنيه .
الجائزة الثالثة : ٢٥ قرشاً .
[البقية على صفحة ٤٢]

الموسيقى

- ازدحم العدد فاضطررنا إلى
تأجيل نشر درس الموسيقى
إلى العدد المقبل

- أفنى
١ - وأخيراً سافرت إلى
موليوود - تمر يؤكل فى الصيف .
٢ - لا بد منه لتدخل وتخرجى .
٣ - عودة - تأكد
(أمر) - ثلاثة أرباع لباب .
٤ - ما تبحث عنه كل فتاة -
لا تغير فيه .
٥ - تكين فيه - بريق .
٦ - حرف تحقيق - يجعل
العين .
٧ - إله - يكسبها فريق
وغسرها آخر فى الحرب .
٨ - ذات أصل كرم - أدبية
سورية عاشت وماتت فى مصر .
٩ - سئل - يشرب فى الصيف
- ضد جزر .

سبرنى المحررة

نتشرف بدعوتك لحضور « أيام الجمال » التى سقّيتها حالياً
إدارة مستحضرات (لانكوم) Lancôme

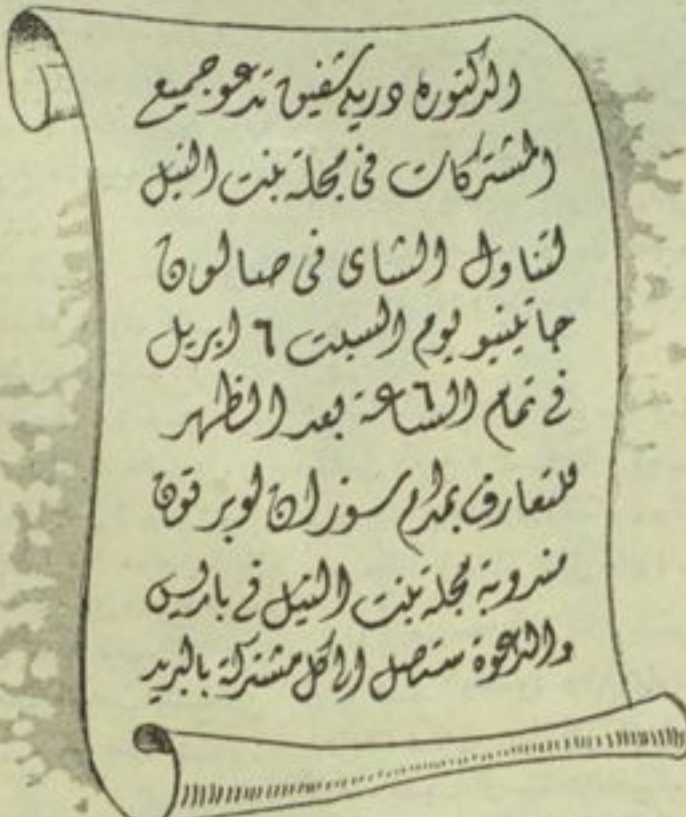
محلات جاتينيو الكبرى

بشارع عماد الدين

حيث تكون فى استقبالك السيدة

سوزان لوبرتون

الإخصائية فى فن التجميل من باريس ومعها مساعداتها
الإخصائيات أيضاً لتقديم لك النصائح والاستشارات النافعة الخاصة بالتجميل وذلك مجاناً ودون الارتباط بشراء شيء من المستحضرات .



وحى قديم

[بقية المنشور على صفحة ٣٦]

شبه تلاعب به الماء في غير تهاون ولا هواده ، غاول جهده التغلب عليها لكن بلا جدوى . ومد التوتى ذراعه ليحكه ويصعده ، لكن الأمواج كانت تبتلعها ابتلاعاً . أمام هذا الصراع المرر بين الحياة والموت ، ففزت سهام إلى البحر ، وسبغت بكل قوتها حتى وصلت إليه وانتشلت جسده من تحت الماء ، واستطاع بعد مجهود أن يحسك بالتوتى ويصعد إلى الزورق سالماً . لكنه ما كاد يصعد حتى أحس بإعياء شديد وتحاذلت قواه وراح في سبات عميق . لم ير مما حوله شيئاً ولمسل الأقدار رحمة من رؤيته ما جرى ، فقد كانت سهام تهبط إلى قاع البحر وقد انهارت قواها ، ولم يمض وقت حتى كان جسمها اختفى تماماً عن مرمى النظر . عند ما استفاق ناجى من سباته الطويل كان الليل بدأ يرش سدوله ، والبحر لم يزل على حاله الأول من الصخب والاضطراب . وبمجرد أن فتح عينيه سأل عن زميلته ، لكن الرجل لم يجب بشيء وظل وجهه جامداً كالصخر فكرر سؤاله . إذ ذاك نظر إليه التوتى وقال والدموع تملأ عينيه :

سیدی ...

لم تسطع الأنسة السباحة طويلاً بعد أن أفتدتك . وقد كانت المياه قاسية والاضطراب على أشده . وسكت قليلاً ثم استطرد في نبرة حزينة « ولم تمنح لحظات حتى لقيت حتفها » .

ماذا قال الرجل ؟ ماذا سمع ؟ هل سمع جيداً ؟ لا ! مستحيل ! بل نعم ، إن ما سمعته حق قدموع الشيخ المنحدرة على خديه توضح كل شيء والبحر الغاضب الصاحب يقصص عن حقيقة الأمر . لقد فقد سهام . يا للهول !

بعد ذلك لم يعرف راحة ولا هدوءاً . وكما عصفت الرياح بحياة سهام ، عصفت الأيام بحياته ونفسه ،

فبهر كل شيء ، وترك فته وتل سنوات ذاهلاً شاردأ . ولما اضطرت الحياة إلى الرجوع لموسيقاه كان أول لمن وقعه على البيان هو هذا اللحن الحزين « الأيام » الذي عزفه الليلة والذي صور فيه شقاءه وألمه . ومهما بعش سيفل يذكر سهام ولن ينساها لحظة . وعند ما ظهرت القطعة في الأسواق كان مرافقاً بها هذه الجملة الصغيرة .. « إلى سهام حلمى .. ذكرى غرام خالد وعهد قديم .. »

خبرجبة السفاف

الوقاية من الحيات المعوية

[بقية المنشور على صفحة ٦]

أمايب المياه مباشرة وتتساوله أيدي غير حاملة للميكروبات ، وفي الأمكنة التي ليس بها عمليات المياه يجب غلى الماء قبل استعماله .

وأما ما يعيش في الماء من أسماك ومحار وخلافه فيجب نزع قشرتها وأمعائها وتطهيرها جيداً قبل طبخها . والتلج يجب استعماله من خارج الأواني فقط ، ويستحسن تحضير أصناف المثلجات والجيلاتى بالتزلز في أدوات موثوق منها وذلك بتطهيرها بالغلي . ويكتفى بغلي اللبن وعدم وصول القباب والحشرات إليه وأن تتداوله أيد خالية من الميكروبات .

أما الخضروات ما يطبخ منها وما يستعمل لأنواع « السلاطة » فيجب غسله جيداً بالماء الجارى والصابون ولا داعى مطلقاً لاستعمال محاليل مطهرة .

(٦) يجب حقن أهل المنزل بالطعم الواقى من التيفسود والباراتيفود بأنواعه ، وتحديد هذا الحقن كل عام أو عند حصول أى حالة مخالطة بهذه الأمراض . ويجب ألا يفوت الأم أن هذا الحقن إن هو إلا بسند فقط من بنود الاحتياط .

تغذية الطفل

[بقية المنشور على صفحة ٦]

الرضعة الأخيرة يستحسن أن تكون بعد فترة أطول قليلاً من باقى الرضعات ويستمر الطفل على هذا النظام حتى الشهر السادس من عمره . ويجب أن يتساول الطفل بعض السوائل بين الرضعات وبعضها كغلى الياسون أو السكراورة وخصوصاً في فصل الصيف ويجب أن لا يعود الطفل على تناول الثدي مساءً بعد آخر رضعة له . فإذا ما استيقظ ليلاً وأخذ في البكاء فيجب البحث عن سبب بكائه لأن هناك أسباباً كثيرة غير الجوع قد تحمل الطفل على إفلاق والديه ليلاً . فإذا لم يتضح سبب بكائه فيجب إعطاؤه مغلى السكراورة أو الياسون .

نتيجة مسابقة العدد الماضى

وصل لإدارة المجلة ١٠٣٠٨ إجابة بلغ عدد الصحيح منها ٨١٣١ إجابة . وقد أجرينا سحبا بين الإجابات الصحيحة فربحت الجائزة الأولى وهي اشتراك سنة في المجلة حضرة فتحة أحمد حسين ٣٤ حارة حوش قدم بالفورية وربحت الجائزة الثانية وهي اشتراك نصف سنة بالمجلة حضرة سعاد مصطفى الهندى بالمدرسة المأمونية الجديدة باب الساهرة - القدس وربحت الجائزة الثالثة حضرة أمينة هاشم سعيد ٤ شارع سعيد بالجيزة

حل المسابقة

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩

تأخر ظهور الأسنان

[بقية المنشور على صفحة ٦]

الشاذة التي يمكن تمييزها بسهولة بكونها ذات لون أغبر وغير مصقولة أو مشرشرة عند السطح القاطع منها ، وقد يلاحظ أحيانا أن بينها فواصل غير طبيعية ، وعلى الأخص بين القواطع الأمامية ، كما أنها قد تكون مخروطة أو مختلفة الأشكال ، وقد يصعب ذلك أحيانا تغير ملموس في شكل الفك .

العبط والبهره

الملاحظ أن أسنان البلهاء والمعويين تكون عادة أصغر حجماً وأكثر تأخراً في النمو والظهور ، سواء في الأسنان اللبنية أو الدائمة . وجدير بهذه المناسبة أن نسجل أن إفراز الغدة الدرقية ، الذى يساعد أحيانا على النمو عموماً ، له تأثير محسوس على سرعة ظهور الأسنان في مثل هذه الحالات .

ضعف التغذية

قد يسبب كذلك تأخراً ملحوظاً في ظهور الأسنان واكتمال نموها ، وذلك بالطبع نتيجة نقص الفيتامينات والمهرمونات الهامة والعناصر الفعالة التي تؤثر تأثيراً مباشراً على نمو الأسنان وزيادة صلابتها .

وجدير بالذكر والملاحظة ، أنه في حالات الولادة المبكرة شهراً أو شهرين ، والتي لم يكتمل فيها نمو الطفل داخل الرحم ، يجب أن نتوقع تأخيراً مساوياً لهذه المدة في مواعيد التسنين التي سجلت على اعتبار أن الميلاد يتم بعد تسعة أشهر من الحمل .

ومن ذلك يتضح أن تأخير ظهور الأسنان يعتبر إنذاراً للأزمات ودليلاً على وجود أمراض أخرى مستترة .

طبعت في

مطبعة الشيل

٧١ شارع قصر العيني - القاهرة



منسوج جابر لفرانزوار

إلى الأنيقا



لا عرس فاه
يؤلنكنا

Polka

LIPSTICK



طراز
النومانيكي

س.ن ١٧٨٧٣

انتاج الشركة اوشى

اطلبوه من فروع شركة بيع الصنوعات المصرية والمعدات التجارية والأجهزة